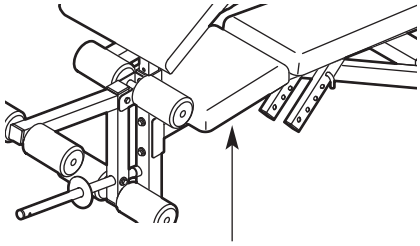
WEIDER® 9000

Modelnr. WEEMBE39221
Serienr. _____

Scrijf het serienummer op de lijn hierboven voor raadpleging.



Sticker met Serienummer

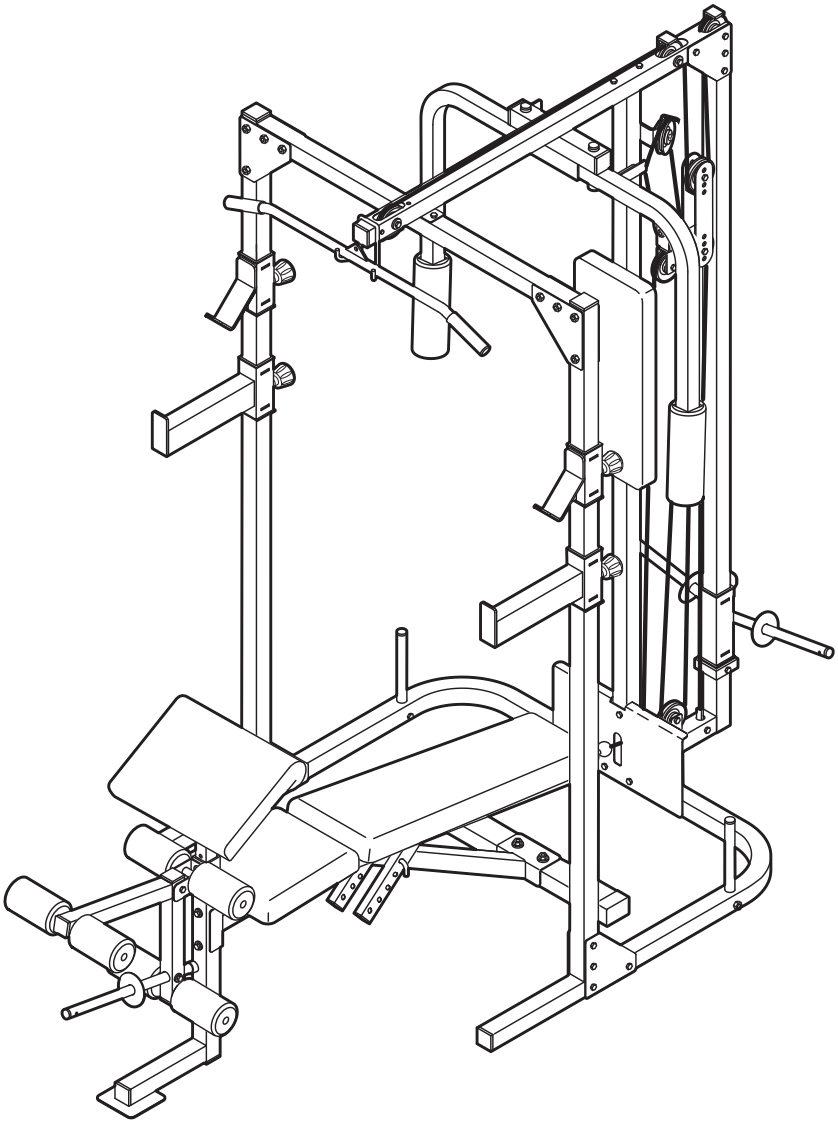
VRAGEN?

Als fabrikant zijn wij gesteld op uw volledige tevredenheid. Mocht u nog vragen hebben, mochten sommige onderdelen ontbreken of beschadigd zijn neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht.

⚠ WAARSCHUWING

Lees alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding door voordat u dit apparaat gaat gebruiken. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

GEBRUIKSAANWIJZING



Bezoek onze website

www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKER MET WAARSCHUWING 2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN 3
VOORDAT U BEGINT 4
MONTAGE 5
BIJSTELLING 16
KAART MET GEWICHTSWEERSTAND 19
KABELDIAGRAM 20
HET OPLOSSEN VAN PROBLEMEN EN HET ONDERHOUD 21
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN 22
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN . . . . . .Laatste Pagina

Opgelet: U vindt een Gedetailleerde Tekening en een Lijst met Onderdelen in het midden van deze handleiding.

DE STICKER MET WAARSCHUWING

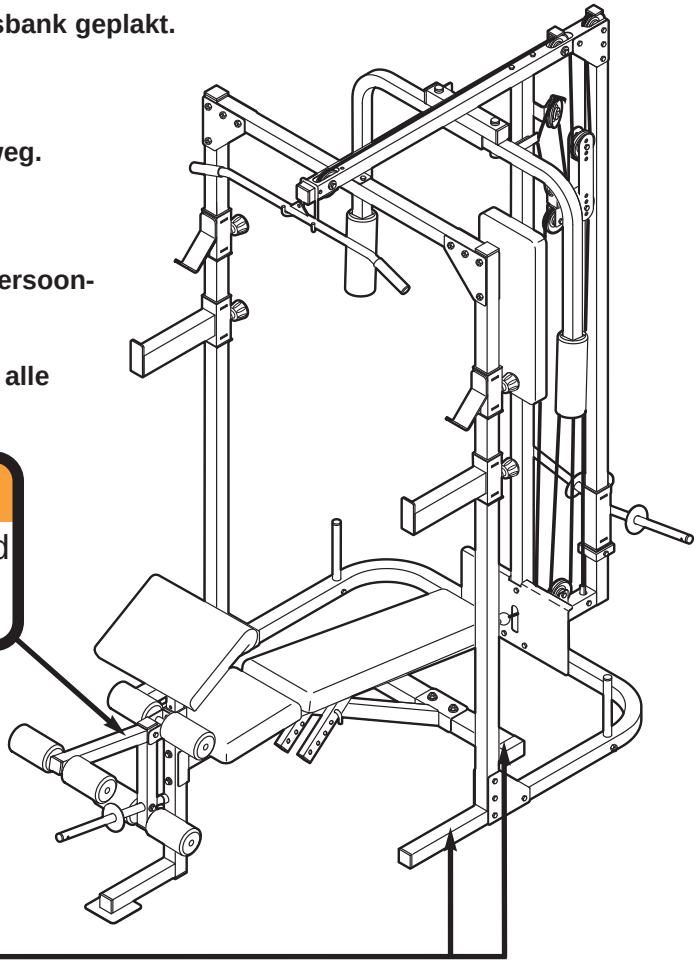
De Stickers hier getoond zijn op uw gewichtsbank geplakt.

Sticker 1:

- **Houdt u handen en vingers van deze plek weg.**

Sticker 2:

- **Verkeerd gebruik van dit apparaat kan tot persoonlijk letsel leiden.**
- **Lees deze gebruiksaanwijzing door en volg alle waarschuwingen en gebruiksinstructies op voor U dit apparaat gaat gebruiken.**
- **Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.**



Sticker 1

Sticker 2

WARNING

- Misuse of this product may result in serious injury.
- Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- Do not allow children on or around machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠WAARSCHUWING: Lees de volgende belangrijke voorzorgsmaatregelen door voordat u de gewichtsbank gaat gebruiken om persoonlijk letsel te voorkomen.

1. **Lees alle instructies in deze handleiding door voordat u de gewichtsbank gaat gebruiken. Gebruik de gewichtsbank alleen zoals beschreven in deze handleiding.**

2. **De eigenaar moet zich ervan te vergewissen dat allen die gebruik maken van de gewichtsbank voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.**

3. **Deze gewichtsbank is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de gewichtsbank niet commercieel of voor verhuur.**

4. **Plaats de gewichtsbank op een vlakke ondergrond. Bedek de vloer onder de gewichtsbank om uw vloer (bedekking) te beschermen.**

5. **Zorg er steeds voor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid wanneer u de gewichtsbank gebruikt. Vervang versleten onderdelen meteen.**

6. **Houdt te allen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij de gewichtsbank weg.**

7. **Houdt uw handen en voeten bij bewegende onderdelen weg.**

8. **Draag altijd sportschoenen wanneer u de gewichtsbank gebruikt.**

9. **Zet de bank altijd uit de weg wanneer u squatoefeningen wilt uitvoeren. Maak altijd de dwarsstang van de hoge katrol los wanneer U deze niet nodig heeft.**

10. **Houdt de houders van de gewichten en de veiligheidsstangen altijd op dezelfde hoogte.**

11. **De gewichtsbank kan door mensen die maximaal 115 kg wegen worden gebruikt.**

12. **Plaats niet meer dan 136 kg (lange halter inbegrepen) op de houders van de gewichten. Belast de gewichtsdrager of de hefboom voor het been niet zwaarder dan 68 kg. Opgelet: De gewichtsbank is ontwikkeld om met een olympische lange halter en standaard of met olympische gewichten gebruikt te worden. De lange halter en gewichten zijn niet meegeleverd.**

13. **Zorg er altijd voor dat het aantal gewichten op beide uiteinden van de gewichtsdrager en lange halter gelijk zijn.**

14. **Bevestig de gewichten altijd met de haken voor de gewichten wanneer de gewichtsdrager hiervan is voorzien.**

15. **Oefen altijd met een partner. Uw partner moet de lange halter kunnen opvangen wanneer U een repetitie niet kunt voltooien.**

16. **Zorg ervoor dat de kabels altijd goed rond de katrollen liggen. Stop meteen met uw oefening en zorg ervoor dat de kabels goed rond de katrollen liggen als deze tijdens U oefening verstrikt raken.**

17. **Stop meteen en begin geleidelijk “af te koelen” wanneer u pijn voelt of duizelig wordt.**

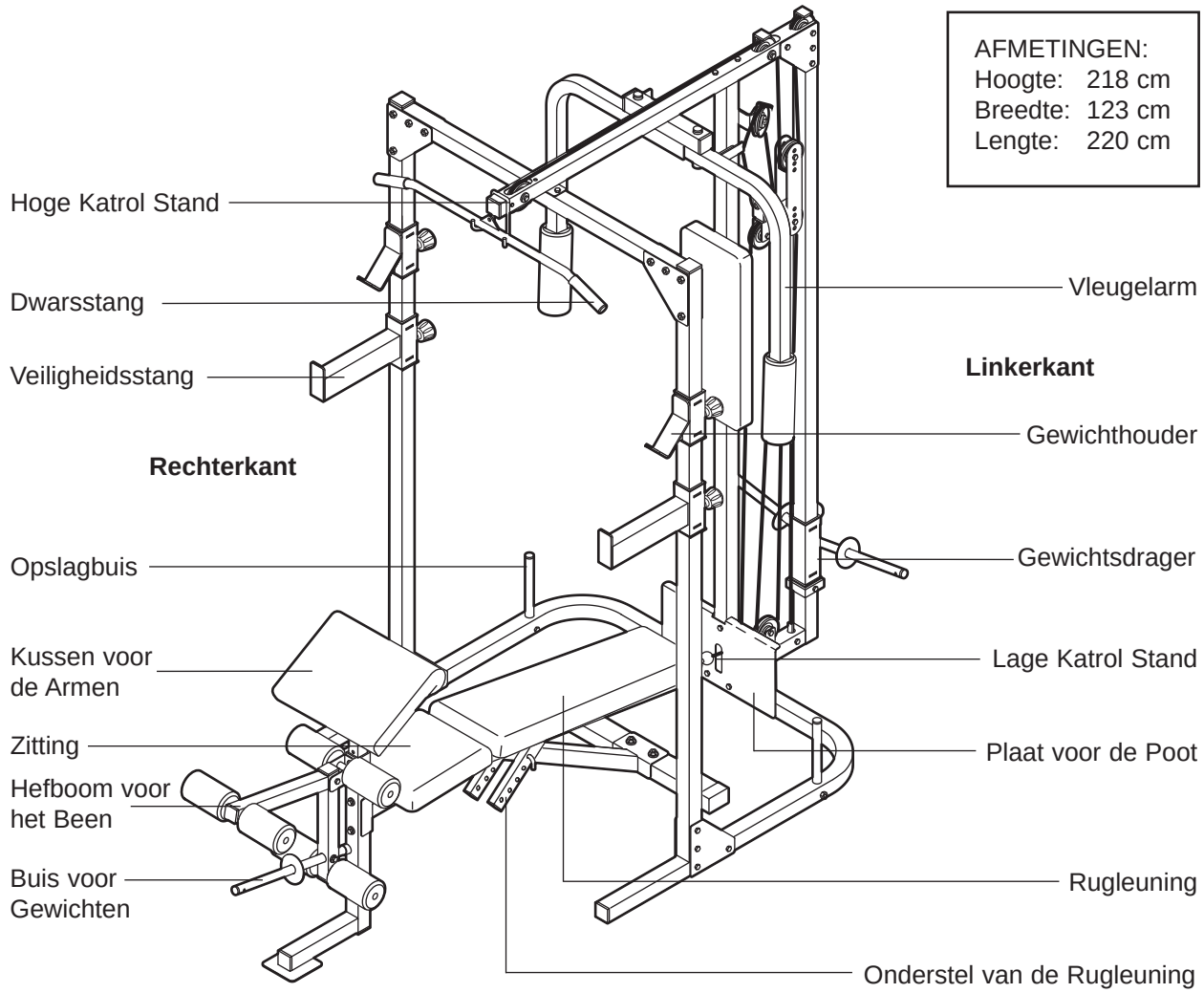
⚠WAARSCHUWING: Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voor gebruik door. ICON is niet aansprakelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de nieuwe WEIDER® 9000 gewichtsbank gekozen heeft. De WEIDER 9000 biedt een aantal gewichtsposities ontworpen om de belangrijkste spiergroepen van uw lichaam verder te ontwikkelen. De WEIDER 9000 kan U helpen uw figuur te verbeteren, uw spiermassa en -sterkte drastisch te vergroten of uw hart- en vaatstelsel beter te laten functioneren.

Lees voor uw eigen welzijn deze handleiding zorgvuldig door voordat U het gewichtsbank gebruikt. Mocht u nog vragen hebben, neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht. Om u beter van dienst te kunnen zijn, zorg ervoor dat u het model- en serienummer bij de hand hebt voordat u belt. Het modelnummer is WEEMBE39221. Het serienummer bevindt zich op een sticker op het gewicht training systeem (zie de voorste pagina van deze handleiding voor de plek).

Voordat u verder leest, bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder met de verschillende onderdelen.



Opgelet: De termen "rechterkant" en "linkerkant" moeten gezien worden vanuit de positie van een persoon die op de bank zit. Zij corresponderen niet met links en rechts op de tekeningen in de handleiding.

MONTAGE

Om het u Wat Gemakkelijker te Maken

Deze handleiding is ontwikkeld om ervoor te zorgen dat iedereen dit gewichtsbank met succes kan monteren. Het is echter belangrijk dat U er zich van bewust bent dat deze veelzijdige gewichtsbank uit een groot aantal onderdelen bestaat en dat de montage tijd zal kosten. De meeste mensen vinden dat de montage vlot gaat als ze er voldoende tijd voor nemen.

Lees de volgende informatie en instructies zorgvuldig door voordat u met de montage begint:

- De montage moet door twee mensen gebeuren.
- Plaats het gewicht training systeem op een open plek en verwijder de verpakking. Gooi de verpakking pas weg wanneer u het gewicht training systeem volledig gemonteerd heeft.
- Draai de onderdelen goed vast tijdens de montage tenzij anders wordt aangegeven.
- Zorg ervoor dat tijdens de montage alle onderdelen zo gepositioneerd worden als in de tekeningen is aangegeven.
- ***Gebruik de TEKENING OM DE ONDERDELEN TE HERKENNEN in het midden van deze handleiding.***

U zult het volgende (niet inbegrepen) gereedschap nodig hebben:

- **twee engelse sleutels**

- **een rubber hamer**

- **een schroevendraaier**

- **een kruiskop schroevendraaier**

- **emeermiddel, zoals vet of vaseline en wat zeepwater.**

De montage zal wat makkelijker zijn als u een dopendoos, moersleutels of steeksleutels gebruikt.

Montage van het Onderstel

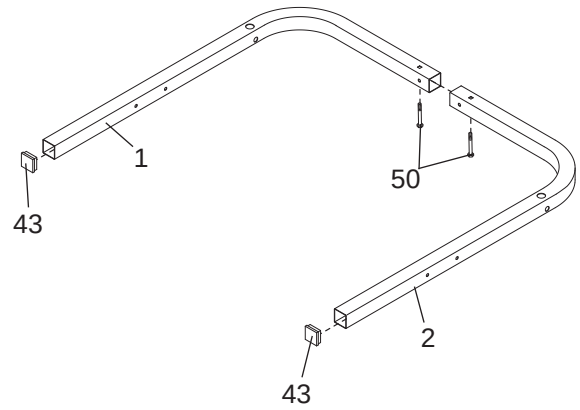
1. **Zorg ervoor dat, voordat u met de montage begint u de informatie hierboven goed heeft doorgelezen en goed begrijpt.**

Druk een 50mm Vierkant Binnenkapje (43) in het uiteinde van het Rechter deel van het Onderstel (1).

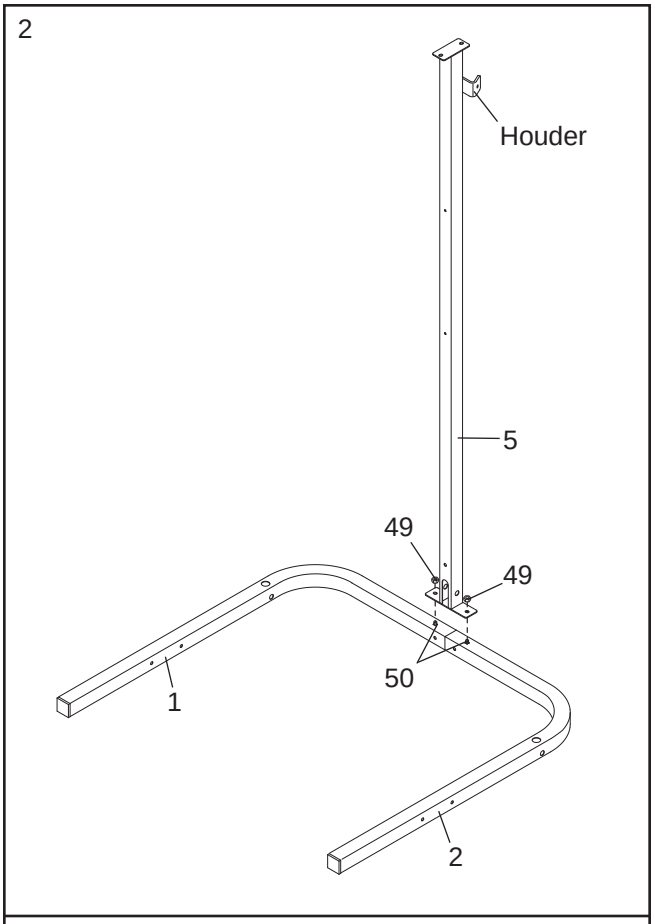
Steek een M10 x 60mm Draagbout (50) door de onderkant van het Rechter deel van het Onderstel (1). Leg het Onderstel op de vloer.

Voer dezelfde handelingen uit voor het Linker deel van het Onderstel (2).

1



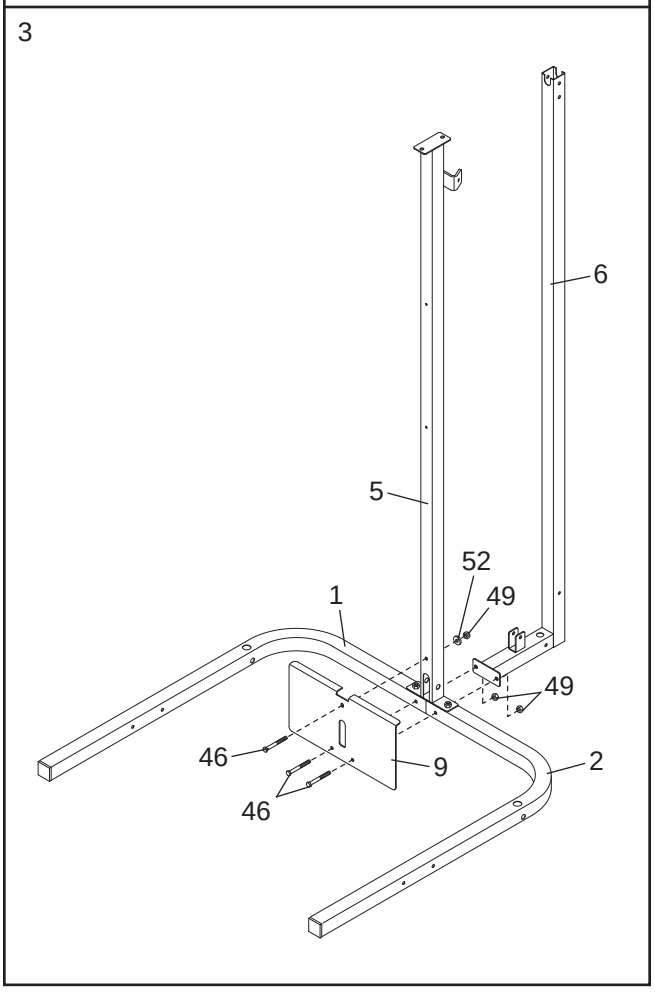
2. Schuif de Middelste Staander (5) op de M10 x 60mm Draagbouten (50) van het Rechter en het Linker deel van het Onderstel (1, 2). **Zorg ervoor dat de Middelste Staander zodanig gedraaid wordt dat de aangegeven houder aan de goede kant zit.** Draai met de hand twee M10 Nylon Borgmoeren (49) op de Bouten vast. **Draai de Nylon Borgmoeren nog niet te vast.**



3. Maak de Voetplaat (9) en de Achterste Staander (6) aan het Rechter en Linker deel van het Onderstel (1, 2) vast met twee M10 x 68mm Bouten (46) en twee M10 Nylon Borgmoeren (49).

   Maak de Voetplaat (9) aan de Middelste Staander (5) vast met een M10 x 68mm Bout (46), een M10 Tussenring (52) en een M10 Nylon Borgmoer (49).

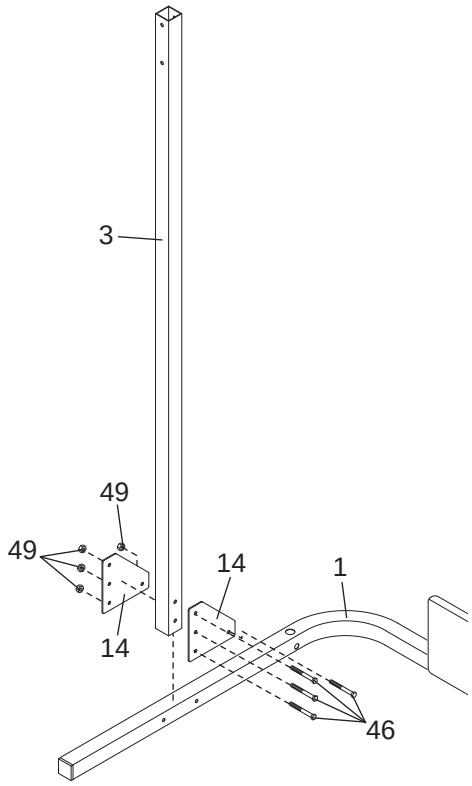
   Draai de M10 Nylon Borgmoeren (49) nog niet te vast.



4. Maak een van de Staanders (3) aan het Rechter deel van het Onderstel (1) vast met vier M10 x 68mm Bouten (46), twee Steunplaten (14) en vier M10 Nylon Borgmoeren (49). **Draai de Nylon Borgmoeren nog niet te vast.**

   Voer dezelfde handelingen uit voor de andere Staander (niet getoond) en het Linker deel van het Onderstel (niet getoond).

4



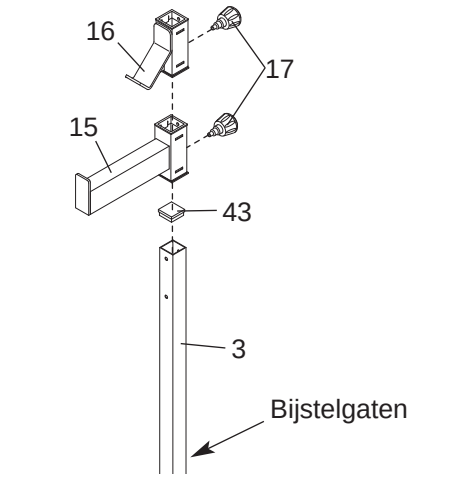
5. Druk een 50mm Vierkant Binnenkapje (43) in de bovenkant van de rechter Staander (3).

   Schuif een Veiligheidsstang (15) op de rechter Staander (3) en draai de Knop (17) in het onderste bijstelgat van de Staander. Draai de Knop met de klok mee vast.

   Schuif een Haak voor het Gewicht (16) op de rechter Staander (3) en draai de Knop (17) in een bijstelgat van de Staander. Draai de Knop met de klok mee vast.

   Voer dezelfde handelingen uit voor de linker Staander (niet getoond).

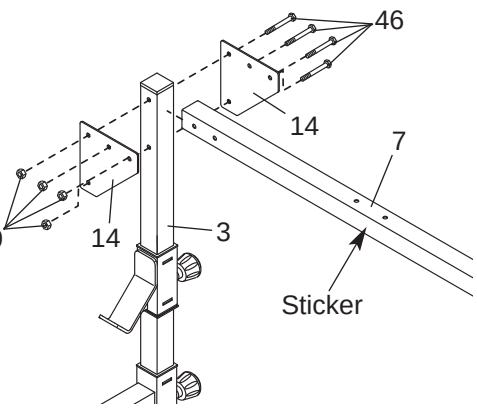
5



6. Maak de Dwarsbalk (7), met de sticker naar boven aan de rechter Staander (3) vast met vier M10 x 68mm Bouten (46), twee Steunplaten (14) en vier M10 Nylon Borgmoeren (49). **Draai de Nylon Borgmoeren nog niet te vast.**

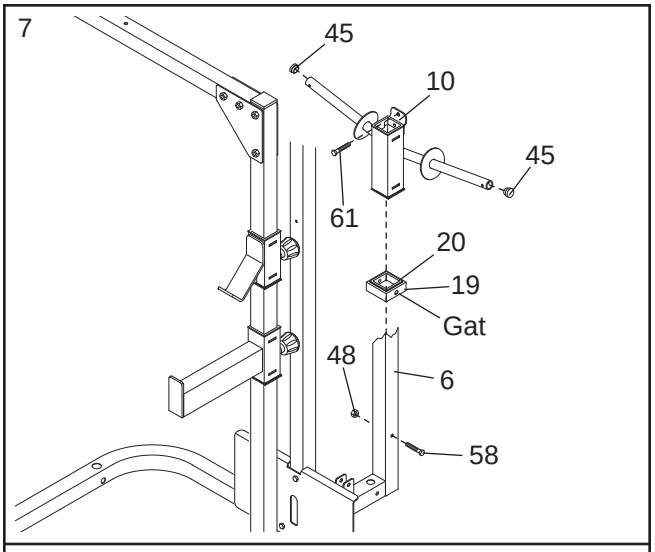
   Maak de Dwarsbalk (7) op dezelfde manier aan de linker Staander (niet getoond) vast.

6

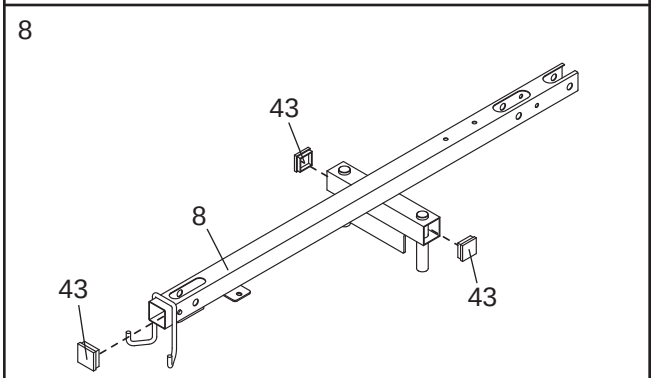


7. Schuif de Mouw van de Gewichtsdrager (19) op de Achterste Staander (6). **Zorg ervoor dat de Mouw van de Gewichtsdrager zodanig gedraaid wordt dat de Huls van de Mouw van de Gewichtsdrager (20) en het aangegeven gat aan de aangegeven kant zitten.** Maak de Mouw van de Gewichtsdrager aan het gat boven aan de Achterste Staander vast met een M8 x 70mm Bout (58) en een M8 Nylon Borgmoer (48).

   Druk twee 25mm Ronde Binnenkapjes (45) in de buis van de Gewichtsdrager (10). Steek een M10 x 19mm Bout (61) in de houder van de Gewichtsdrager. Schuif de Gewichtsdrager op de Achterste Stander (6). **Zorg ervoor dat de houder aan de goede kant zit.**



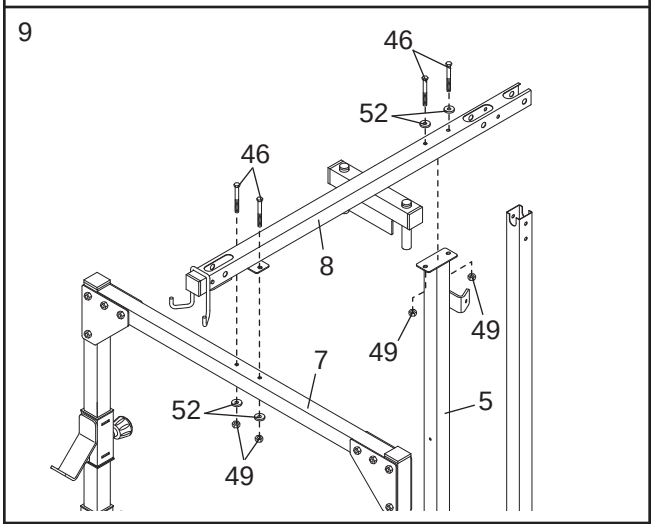
8. Druk drie 50mm Vierkante Binnenkapjes (43) in de aangegeven uiteinden van het Bovenste Frame (8).



9. Maak het Bovenste Frame (8) aan de Dwarsbalk (7) vast met twee M10 x 68mm Bouten (46), twee M10 Tussenringen (52) en twee Nylon Borgmoeren (49).

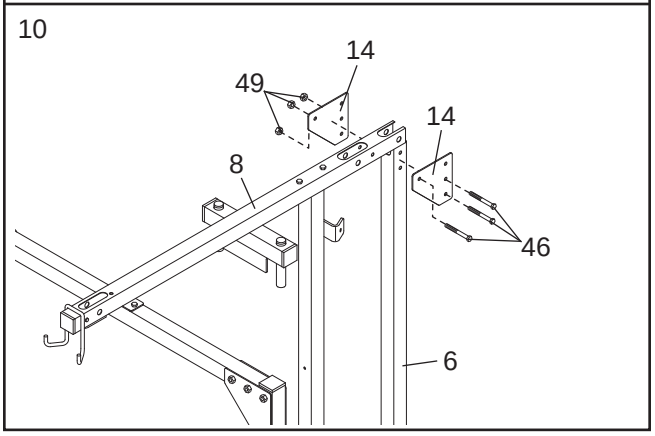
   Maak het Bovenste Frame (8) aan de Middelste Staander (5) vast met twee M10 x 68mm Bouten (46), twee M10 Tussenringen (52) en twee M10 Nylon Borgmoeren (49).

   Draai de M10 Nylon Borgmoeren (49) nog niet te vast.



10. Maak het Bovenste Frame (8) aan de Achterste Staander (6) vast met drie M10 x 68mm Bouten (46), twee Steunplaten (14) en drie M10 Nylon Borgmoeren (49).

    Draai de M10 Nylon Borgmoeren (49), gebruikt in stap 2 tot en met 10 goed vast.

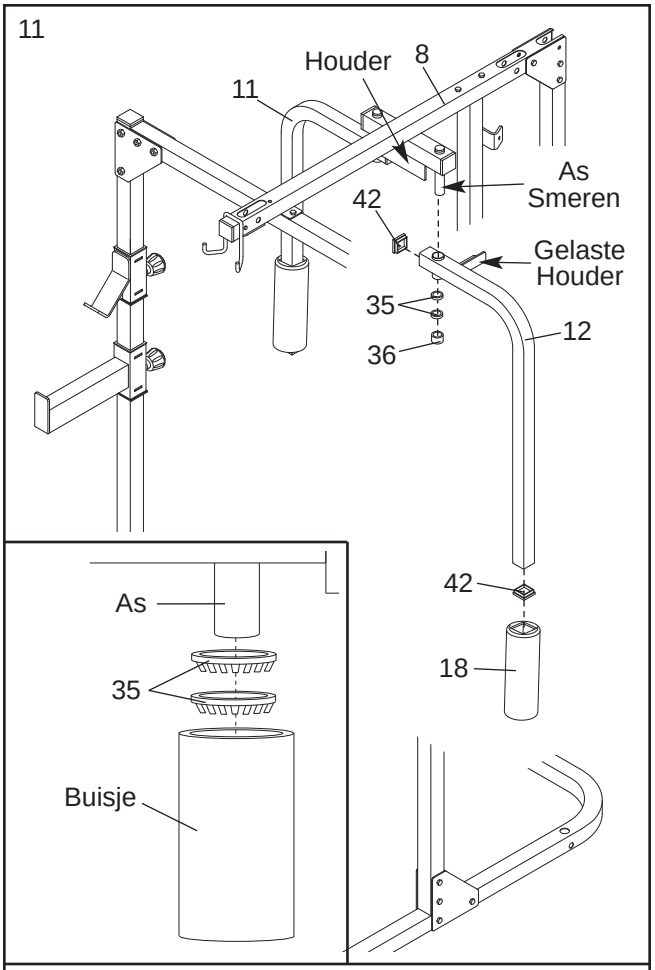


11. Zoek naar de Rechter en Linker Vleugelarm (11, 12) door de standen van de gelaste houders goed na te kijken.

    Druk twee 45mm Vierkante Binnenkapjes (42) in de uiteinden van de Linker Vleugelarm (12). Maak de onderkant van de Vleugelarm met wat zeepwater nat. Schuif een Groot Schuimrubber Kussen (18) op het eind van de Vleugelarm.

    Smeer wat vet op de assen van het Bovenste Frame (8). Draai de Linker Vleugelarm (12) zoals getoond en schuif deze op de linker as totdat deze achter de houder van het Bovenste Frame zit. Laat de tweede persoon de Vleugelarm beveiligen met twee 1" Sterringen (35) en een 1" Kapje (36). **Opgelet: Plaats de Sterringen op het buisje zoals in de inzet-tekening getoond wordt. Zorg ervoor dat de tanden van de Sterringen naar het buisje wijzen. Druk de Sterring zorgvuldig op de as. Druk het Kapje op de as.**

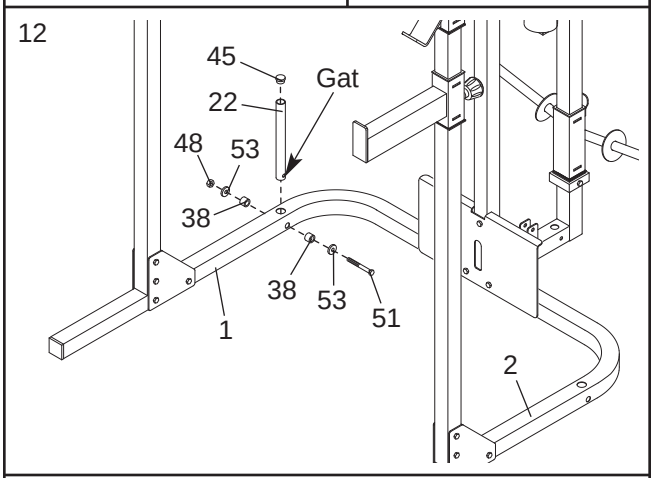
    Voer dezelfde handelingen uit voor de Rechter Vleugelarm (11).



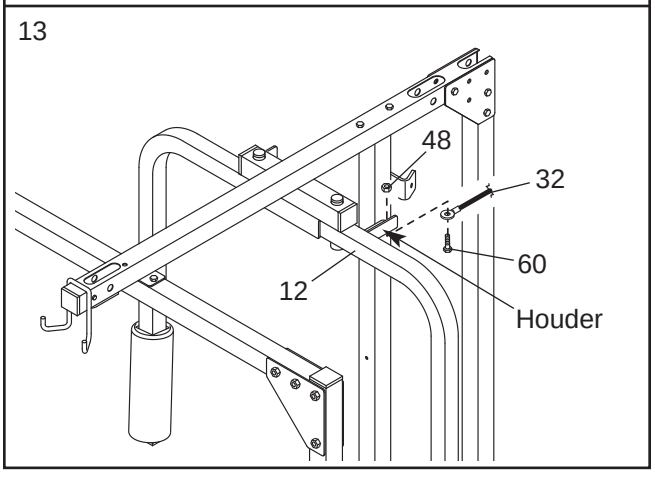
12. Druk een 25mm Rond Binnenkapje (45) in de bovenkant van de Opslagbuis (22) zoals getoond.

    Maak de Opslagbuis (22) in het gat in het Rechter Deel van het Onderstel (1) vast met een M8 x 65mm Bout (51), twee M8 Tussenringen (53), twee 13mm x 12mm Tussenstukken (38) en een M8 Nylon Borgmoer (48).

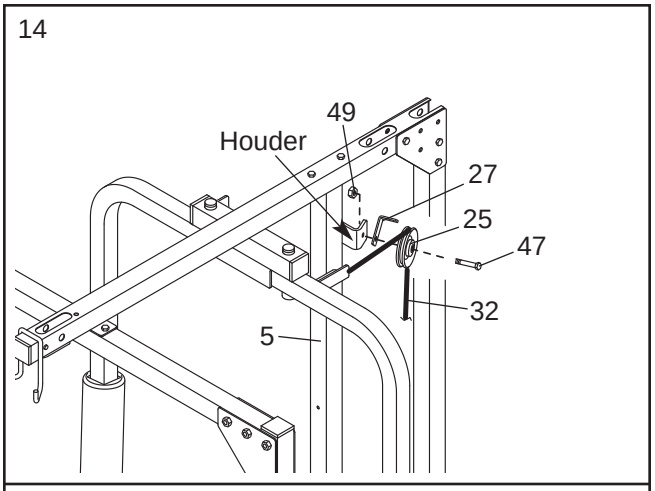
    Voer dezelfde handelingen uit voor de andere Opslagbuis (niet getoond) en het Linker Deel van het Onderstel (2).



13. **Zoek naar de Vleugelkabel (32) die aan ieder uiteinde van een oog is voorzien.** Maak een eind van de Kabel aan de houder van de Linker Vleugelarm (12) vast met een M8 x 22mm Schouder Bout (60) en een M8 Nylon Borgmoer (48).

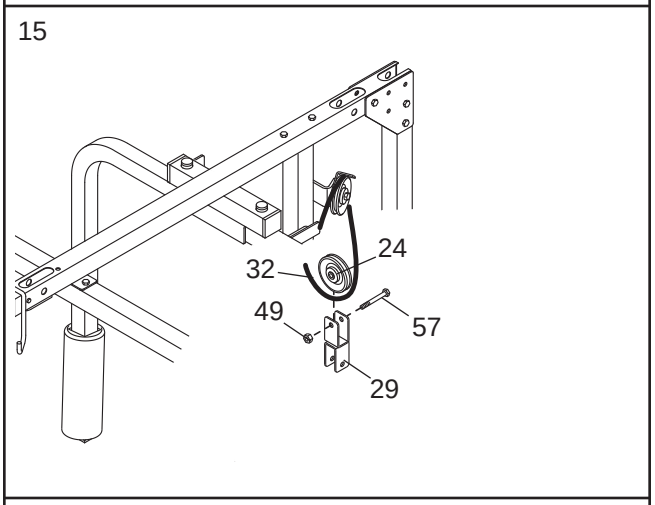


14. Leg de Vleugelkabel (32) rond een "V" Katrol (25). Maak de Katrol en een Grote Kabelklem (27) aan de houder van de Middelste Staander (5) vast met een M10 x 60mm Bout (47) en een M10 Nylon Borgmoer (49).

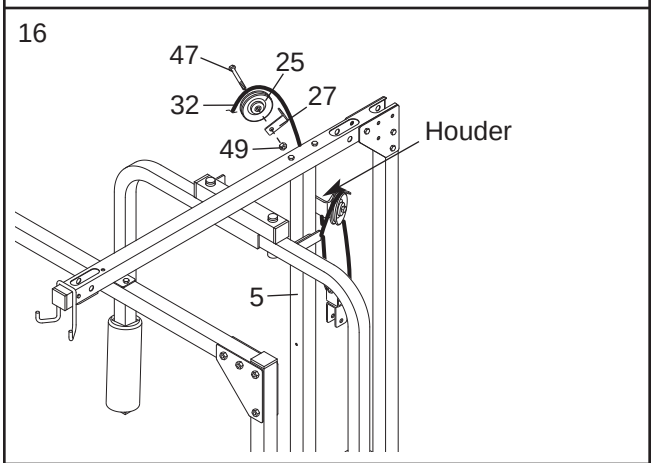


15. Maak de 90mm Katrollen (24) van de al gemonteerde Dubbele "U" Houder (29) los.

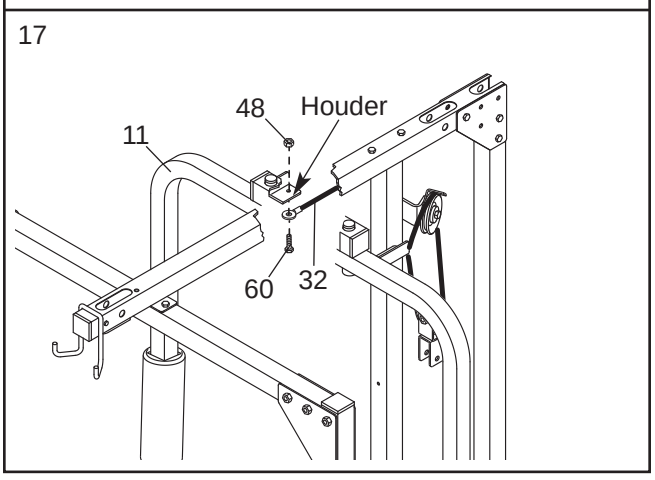
    Leg de Vleugelkabel (32) onder een 90mm Katrol (24). Maak de Katrol aan de Dubbele "U" Houder vast met een M10 x 45mm Bout (57) en een M10 Nylon Borgmoer (49).



16. Leg de Vleugelkabel (32) rond een "V" Katrol (25). Maak de Katrol en een Grote Kabelklem (27) aan de houder van de Middelste Staander (5) vast met een M10 x 60mm Bout (47) en een M10 Nylon Borgmoer (49).



17. Maak de Vleugelkabel (32) aan de houder van de Rechter Vleugelarm (11) vast met een M8 x 22mm Schouder Bout (60) en een M8 Nylon Borgmoer (48).



18. **Zoek naar de Hoge Kabel (31). Deze Kabel is korter dan de twee andere overgebleven kabels.** Steek het einde van de Kabel met oog door het aangegeven gat in het Bovenste Frame (8).

    Leg de Hoge Kabel (31) rond de 90mm Katrol (24). Maak de Katrol in/aan de binnenkant van het Bovenste Frame (8) vast met een M10 x 65mm Bout (54), twee 15mm x 13mm Tussenstukken (39), twee M10 Tussenringen (52) en een M10 Nylon Borgmoer (49).

19. Steek de Hoge Kabel (31) door het aangegeven gat in het Bovenste Frame (8) naar beneden.

    Leg de Hoge Kabel (31) rond een 90mm Katrol (24). Maak de Katrol en een Kabelklem (26) in de binnenkant van het Bovenste Frame (8) vast met een M10 x 65mm Bout (54), een 15mm x 13mm Tussenstuk (39), een 15mm x 10mm Tussenstuk (40), twee M10 Tussenringen (52) en een M10 Nylon Borgmoer (49).

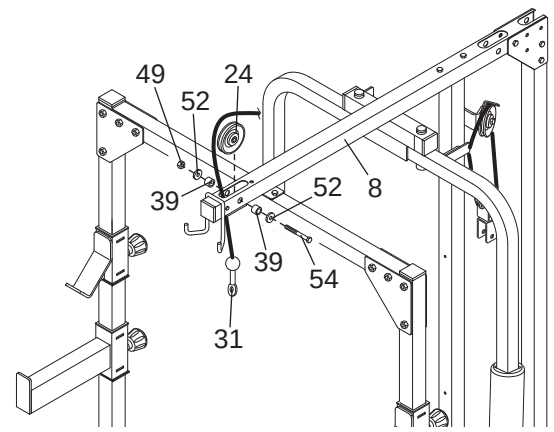
20. Maak de 90mm Katrollen (24) van de al gemonteerde Katrolplaten (28) los.

    Leg de Hoge Kabel (31) onder een 90mm Katrol (24). Maak de Katrol en een Kabelklem (26) aan het tweede gat van de Katrolplaten (28) vast met een M10 x 45mm Bout (57) en een M10 Nylon Borgmoer (49).

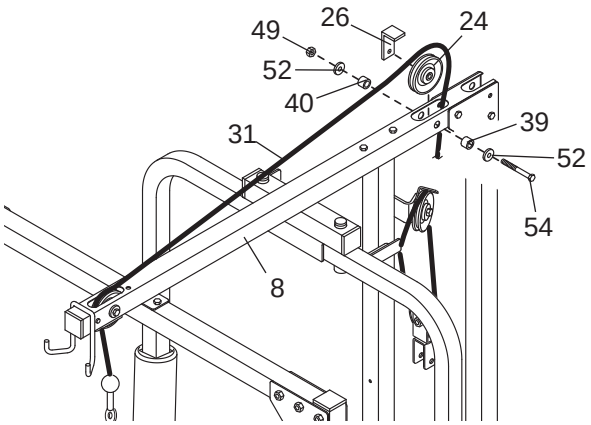
21. Steek de Hoge Kabel (31) door het aangegeven gat in het Bovenste Frame (8) omhoog.

    Leg de Hoge Kabel (31) rond een 90mm Katrol (24). Maak de Katrol, een Kabelklem (26), een 15mm x 8mm Tussenstuk (55) en een 15mm x 10mm Tussenstuk (40) aan het Bovenste Frame (8) vast met een M10 x 68mm Bout (46), de twee aangegeven Steunplaten (14) en een M10 Nylon Borgmoer (49). **Draai de Bout niet te vast. De Katrol moet vrij kunnen bewegen.**

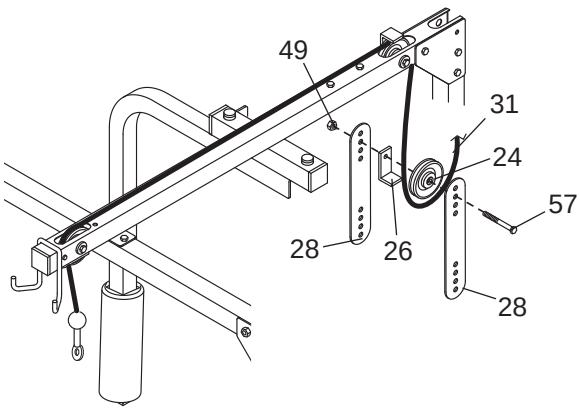
18



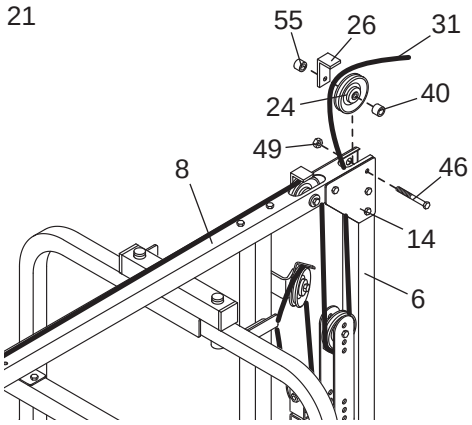
19



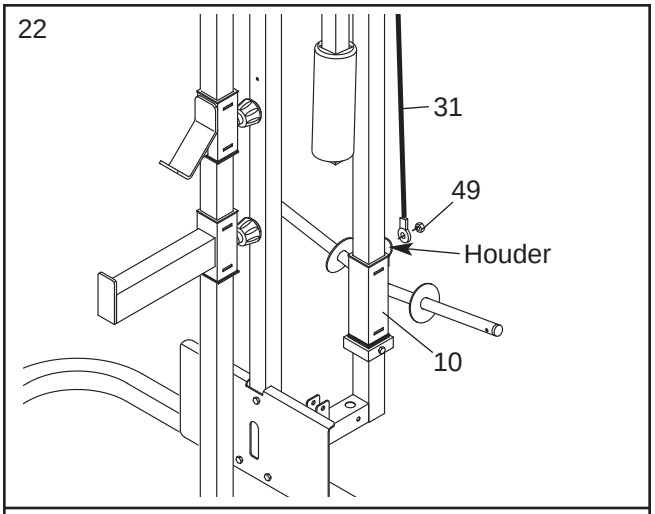
20



21

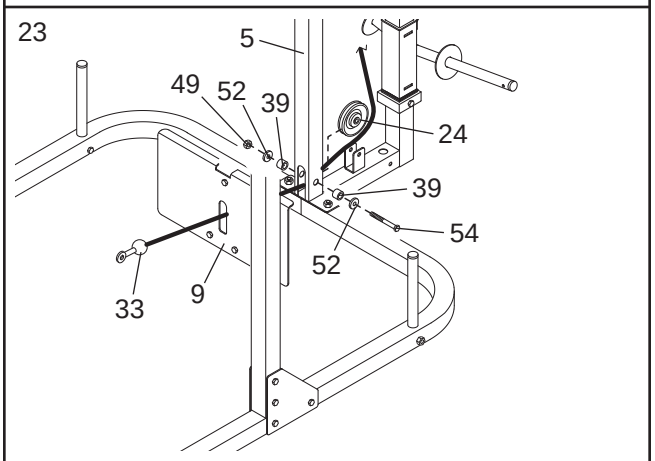


22. Maak de Hoge Kabel (31) op de M10 x 19mm Bout (niet getoond) in de houder van de Gewichtsdrager (10) vast met een M10 Nylon Borgmoer (49).

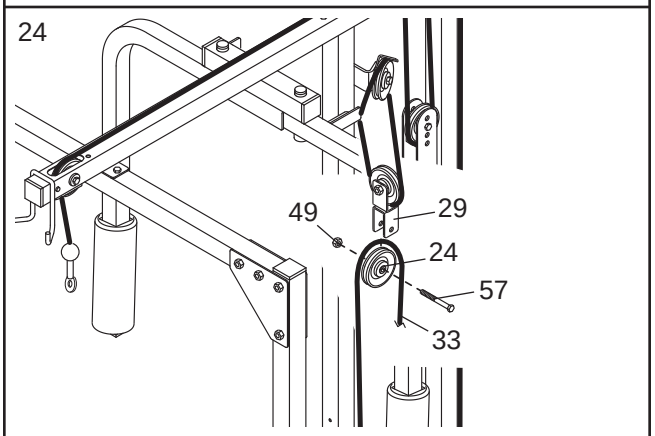


23. Zoek naar de Lage Kabel (33). Steek het eind van de Kabel (voorzien van een oog) door het gat van de Voetplaat (9) en door de Middelste Staander (5).

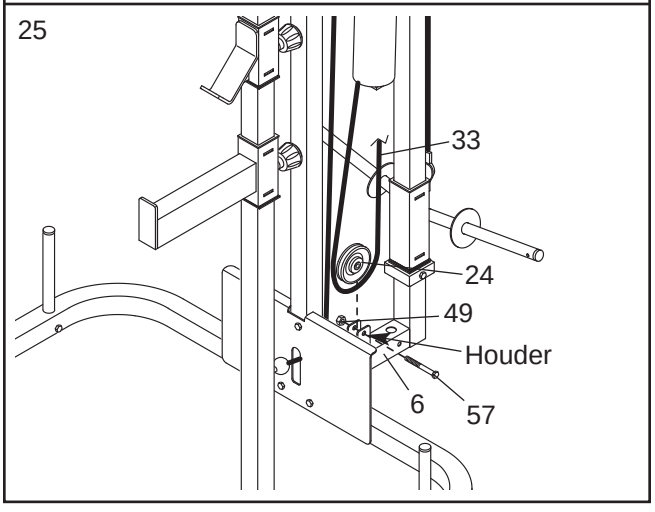
    Leg de Lage Kabel (33) onder een 90mm Katrol (24). Maak de Katrol aan de binnenkant van de Middelste Staander (5) vast met een M10 x 65mm Bout (54), twee M10 Tussenringen (52), twee 15mm x 13mm Tussenstukken (39) en een M10 Nylon Borgmoer (49).



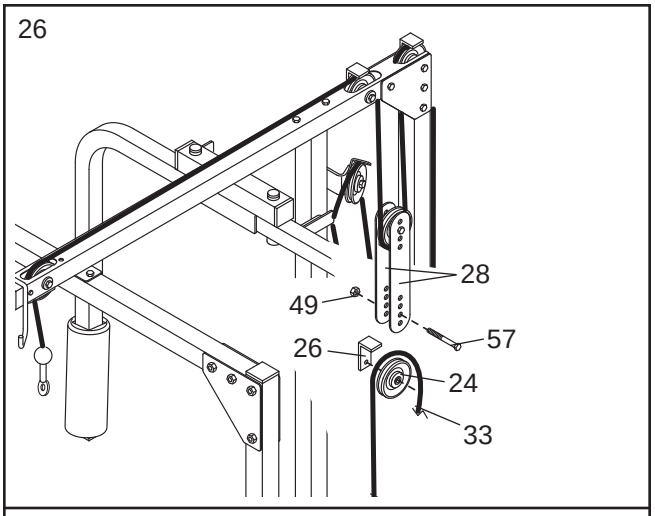
24. Leg de Lage Kabel (33) rond een 90mm Katrol (24). Maak de Katrol aan de onderkant van de Dubbele "U" Houder (29) vast met een M10 x 45mm Bout (57) en een M10 Nylon Borgmoer (49).



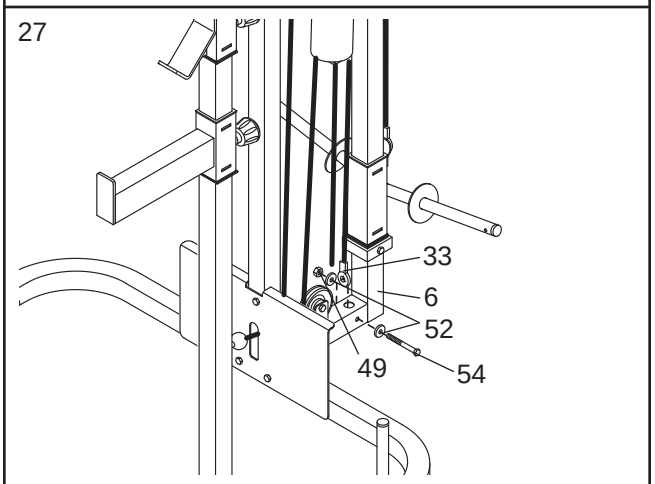
25. Leg de Lage Kabel (33) onder een 90mm Katrol (24). Maak de Katrol aan de houder van/op de Achterste Staander (6) vast met een M10 x 45mm Bout (57) en een M10 Nylon Borgmoer (49).



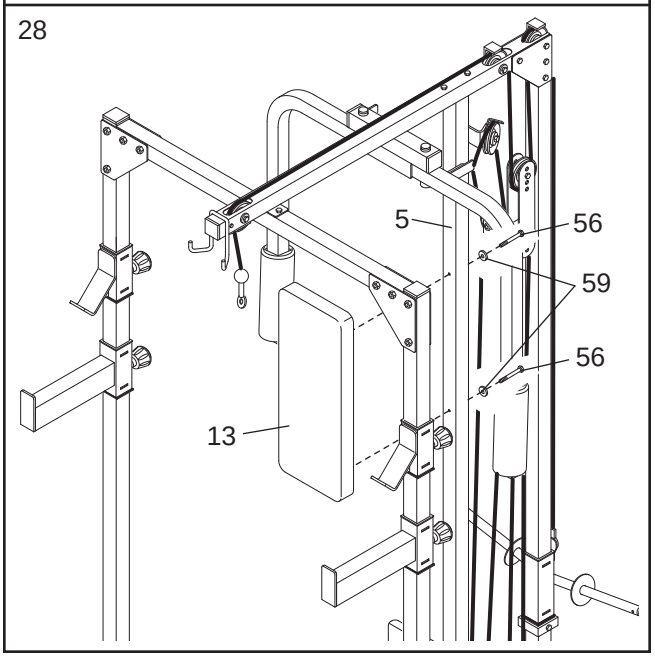
26. Leg de Lage Kabel (33) rond een 90mm Katrol (24). Maak de Katrol en de Kabelklem (26) aan het tweede gat van de twee Katrolplaten (28) vast met een M10 x 45mm Bout (57) en een M10 Nylon Borgmoer (49).



27. Maak het uiteinde van de Lage Kabel (33) in het gat van de Achterste Staander (6) vast met een M10 x 65mm Bout (54), twee M10 Tussenringen (52) en een M10 Nylon Borgmoer (49).



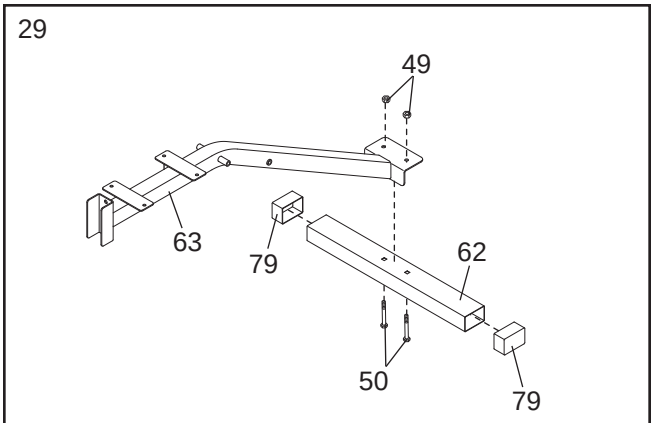
28. Maak de Rugleuning (13) aan de Middelste Staander (5) met twee M6 x 63mm Bouten (56) en twee M6 Tussenringen vast (59).



Trek een paar keer aan de kabels voordat u de gewichtsbank gebruikt om er zeker van te zijn dat de kabels soepel over de katrollen lopen. Als een van de kabels niet soepel loopt, zoek naar het probleem en los het probleem op. **BELANGRIJK: Als de kabels niet goed liggen kunnen deze beschadigd worden wanneer er zware druk op komt. Raadpleeg DE KABELDIAGRAMMEN op pagina 20 voor de goede ligging van de kabels. U moet de kabels strak stellen als er slapheid in de kabels optreedt. Raadpleeg HET OPLOSSEN VAN PROBLEMEN EN HET ONDERHOUD op pagina 21.**

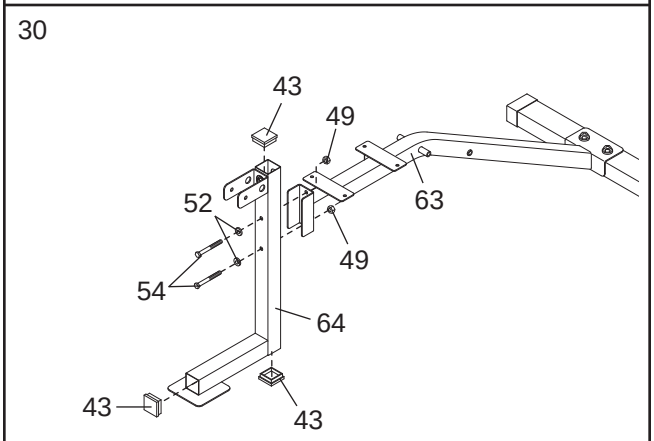
Montage van de Bank

29. Druk twee 51mm x 76mm Buitenkapjes (79) op de Stabilisator (62). Maak de Stabilisator aan het Frame van de Bank (63) vast met twee M10 x 60mm Draagbouten (50) en twee M10 Nylon Borgmoeren (49).



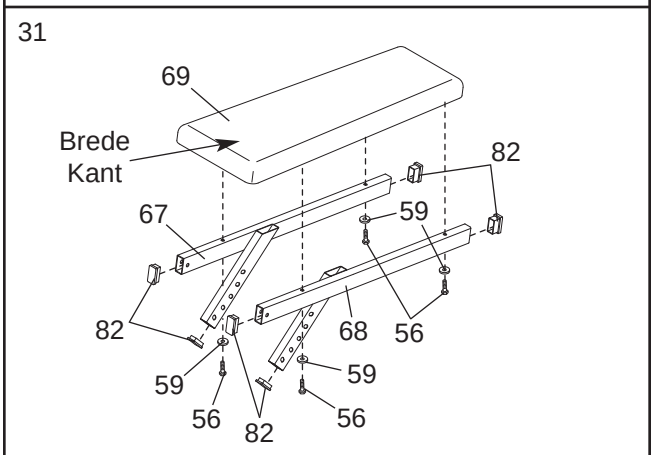
30. Druk drie 50mm Vierkante Binnenkapjes (43) in de Voorste Poot (64).

    Maak de Voorste Poot (64) aan het Frame van de Bank (63) vast met twee M10 x 65mm Bouten (54), twee M10 Tussenringen (52) en twee M10 Nylon Borgmoeren (49).



31. Draai het Rechter en het Linker Frame van de Rugleuning (67, 68) zoals getoond. Druk zes 25mm x 50mm Binnenkapjes (82) in de Frames van de Rugleuning.

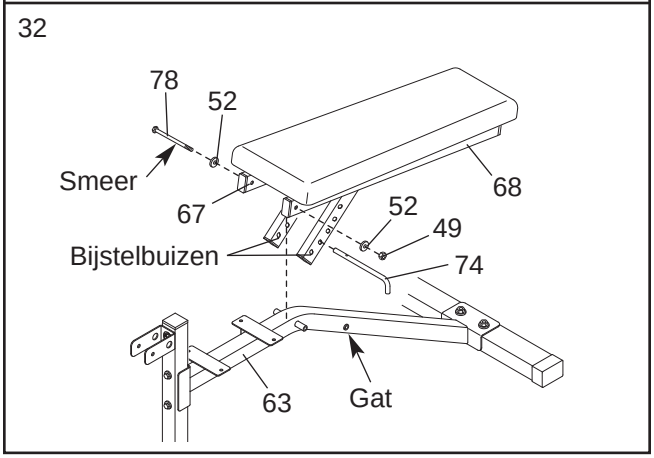
    Draai de Rugleuning van de Bank (69) met de brede kant zijwaarts zoals aangegeven. Maak de Rugleuning aan de Frames van de Rugleuning (67, 68) vast met vier M6 x 63mm Bouten (56) en vier M6 Tussenringen (59). **Draai de Bouten nog niet te vast.**



32. Smeer wat vet op de M10 x 180mm Bout (78). Maak de Frames van de Rugleuning (67, 68) aan het Frame van de Bank (63) vast met de Bout, twee M10 Tussenringen (52) en een M10 Nylon Borgmoer (49).

    Steek de Bijstelpen (74) door een gat in de bijstelbuizen van de Frames van de Rugleuning (67, 68) en door het aangegeven gat in het Frame van de Bank (63).

    Draai de M6 x 63mm Bouten (56), gebruikt in stap 31, goed vast.



33. Draai de Zitting (70) met de brede kant zijwaarts zoals getoond. Maak de Zitting aan het Frame van de Bank (63) vast met vier M6 x 16mm Bouten (80).

34. Druk drie 45mm Vierkante Binnenkapjes (42) in de Hefboom voor het Been (66).

    Maak de Gewichtsbuis (65) aan de Hefboom voor het Been (66) vast met een M8 x 58mm Bout (41), twee M8 Tussenringen (53), een 13mm x 10mm Tussenstuk (75) en een M8 Nylon Borgmoer (48).

    Druk een 25mm Rond Binnenkapje (45) in het aangegeven eind van de Gewichtsbuis (65). Druk het 25mm Rond Kapje (76) op het andere eind van de Gewichtsbuis.

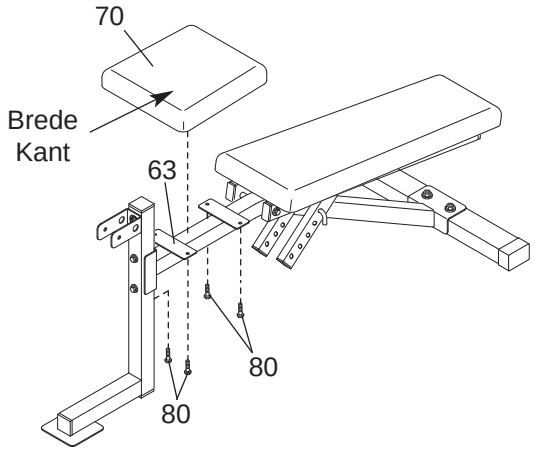
35. Smeer wat vet op de M10 x 68mm Bout (46). Maak de Hefboom voor het Been (66) aan het Voorste Poot (64) vast met de Bout en een M10 Nylon Borgmoer (49).

36. Druk de zes 19mm Ronde Binnenkapjes (81) in de uiteinden van de drie Buizen voor het Schuimrubber Kussen (71).

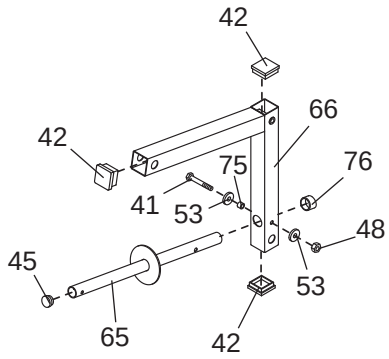
    Schuif een Buis voor het Schuimrubber Kussen (71) in het gat in de Voorste Poot (64). Schuif twee Schuimrubber Kussens (72) op de uiteinden van de Buis voor het Schuimrubber Kussen.

    Schuif de andere twee Buizen voor het Schuimrubber Kussen (71) in de gaten van de Hefboom voor het Been (66). Schuif twee Schuimrubber Kussens (72) op iedere Buis voor het Schuimrubber Kussen.

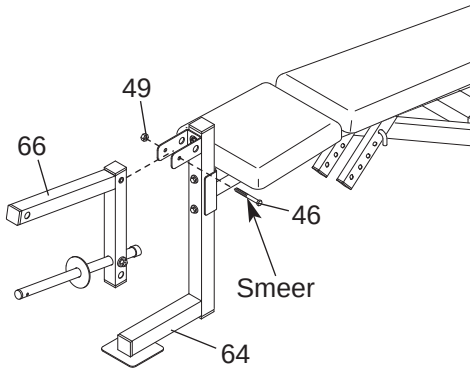
33



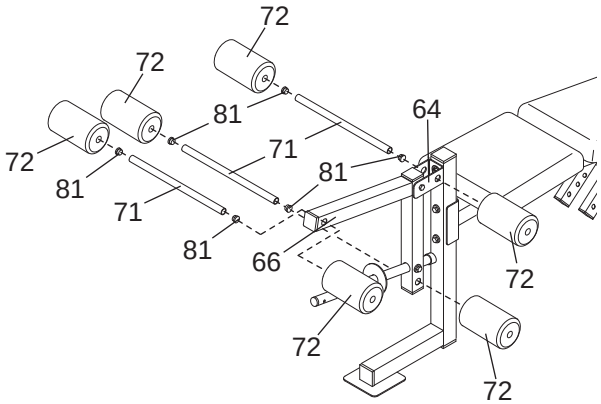
34



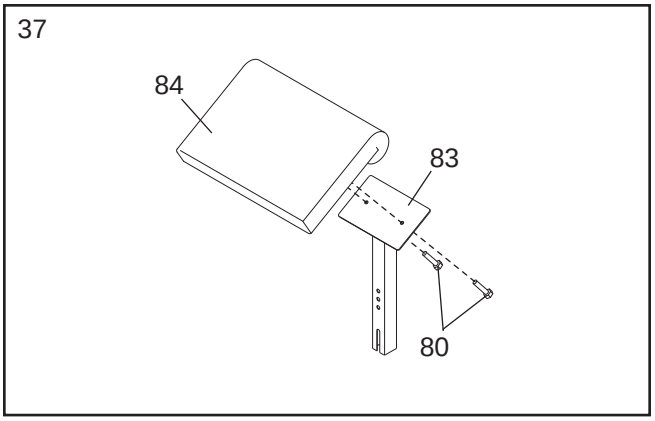
35



36



37. Maak het Kussen voor de Curl (84) op de Buis van de Curl (83) vast met twee M6 x 16mm Bouten (80).



38. Zorg ervoor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid. Het gebruik van de rest van de onderdelen wordt in paragraaf BIJSTELLEN hieronder uitgelegd.

BIJSTELLING

In de paragraaf hieronder wordt uitgelegd hoe u de gewichtsbank kunt bijstellen. Raadpleeg de paragraaf RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN op pagina 22 voor belangrijke informatie om zo effectief mogelijk te oefenen en bekijk de bijgeleverde gids met oefeningen voor de juiste oefenvorm.

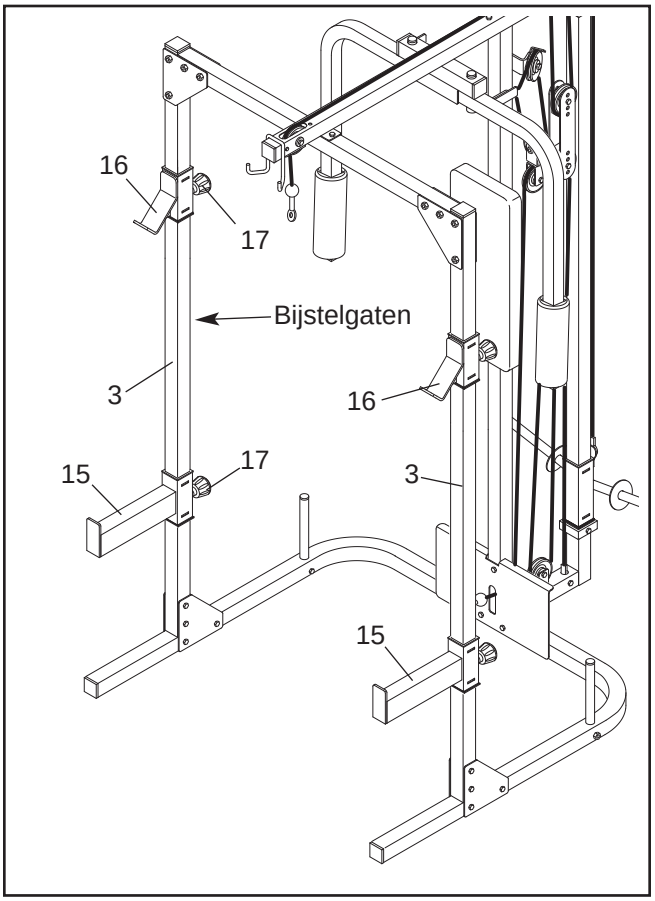
Zorg er steeds voor dat alle onderdelen goed vastgedraaid worden wanneer u de gewichtsbank gebruikt. Vervang versleten onderdelen meteen. U kunt de gewichtsbank schoonmaken met een zachte doek en een niet agressief schoonmaakmiddel. Gebruik geen oplosmiddelen.

DE HAKEN VAN DE GEWICHTEN EN DE VEILIGHEIDSSTANGEN BIJSTELLEN

Plaats voor aanvang van de oefening de Haken van de Gewichten (16) en de Veiligheidsstangen (15) in een van de meest geschikte gaten van de Staander (3) voor die oefening die U wilt uitvoeren. Draai de Knop (17) tegen de klok in los. Trek de Knop zover mogelijk uit. Schuif de Haken van de Gewichten of de Veiligheidsstang op de gewenste hoogte. Steek de Knop in een van de bijstelgaten in de Staander. Draai de Knop met de klok mee vast.

De gekozen gaten voor de Veiligheidsstangen (15) moeten het laagste punt aangeven voor uw oefening met de lange halter. De gekozen gaten voor de Haken van de Gewichten (16) moeten op een gemakkelijke hoogte zitten om de lange halter op te kunnen tillen en neer te leggen.

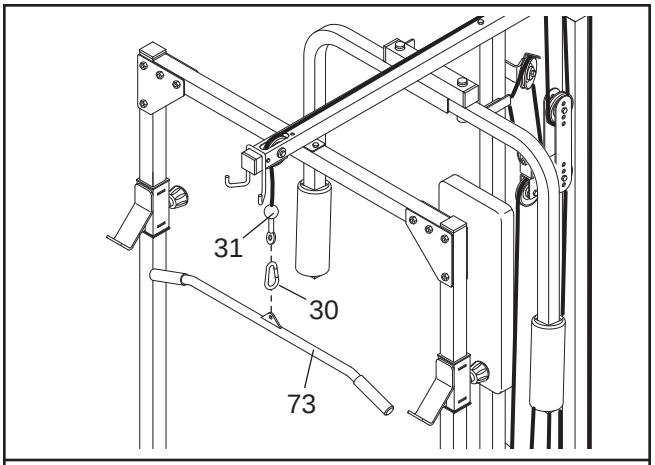
⚠WAARSCHUWING: Zorg er altijd voor dat beide Haken van de Gewichten (16) en beide Veiligheidsstangen (15) op dezelfde hoogte zijn ingesteld.



DE STANG AAN DE HOGE KATROL STAND OF AAN DE LAGE KATROL STAND VASTMAKEN

Om de hoge of de lage katrol stand te gebruiken moet U de Dwarsstang (73) aan de Hoge Kabel (31) of de Lage Kabel (niet getoond) met een Kabelklip (30) vastmaken. De Roeistang (niet getoond) kan op dezelfde manier worden vastgemaakt.

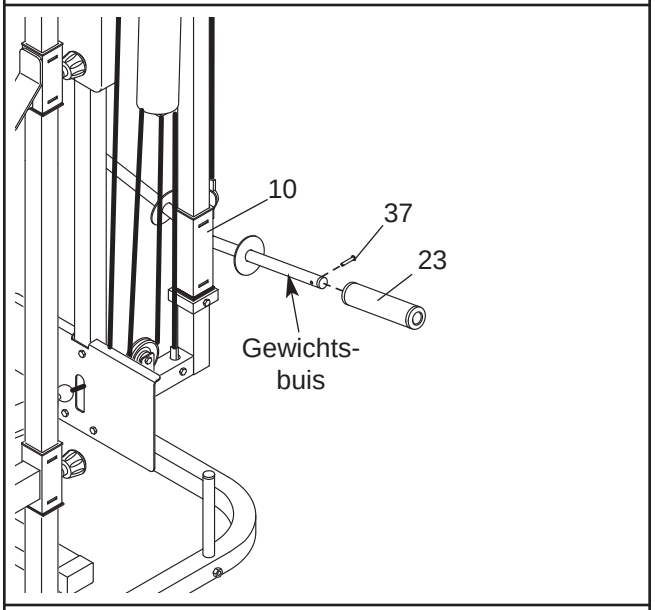
⚠ WAARSCHUWING: Maak altijd de Dwarsstang (73) los wanneer U oefeningen uitvoert waarbij U deze niet nodig heeft.



GEWICHTEN AAN DE GEWICHTSDRAGER VASTMAKEN

Om de Gewichtsdrager (10) te gebruiken moet U het aantal gewenste gewichten (niet meegeleverd) op iedere kant van de buis van de Gewichtsdrager schuiven. Bevestig de gewichten met twee Haken voor de Gewichten (37).

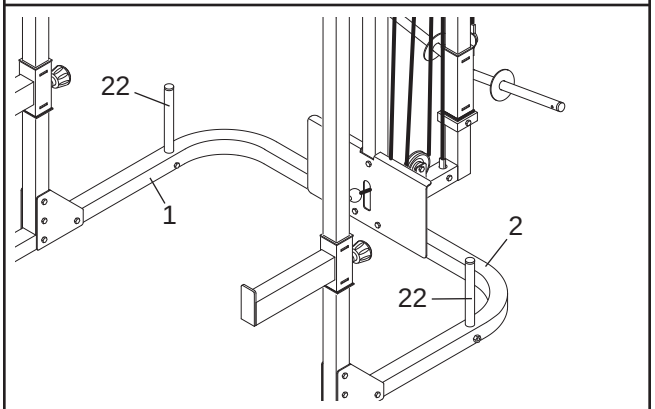
⚠ WAARSCHUWING: Belast de Gewichtsdrager (10) niet zwaarder dan 68 kg (150 lbs). Plaats altijd hetzelfde aantal gewichten op beide kanten van de Gewichtsdrager.



Schuif twee Hulzen (44) op de uiteinden van iedere Gewichtsadaptor (23) wanneer U olympische gewichten wilt gebruiken. Schuif een Gewichtsadapter op ieder gewichtsbuis van de Gewichtsdrager (10).

DE GEWICHTEN OPBERGEN

Als U de gewichten wilt opbergen, schuif ze dan op de Opslagbuizen (22) van het Linker en Rechter Deel van het Onderstel (1, 2).

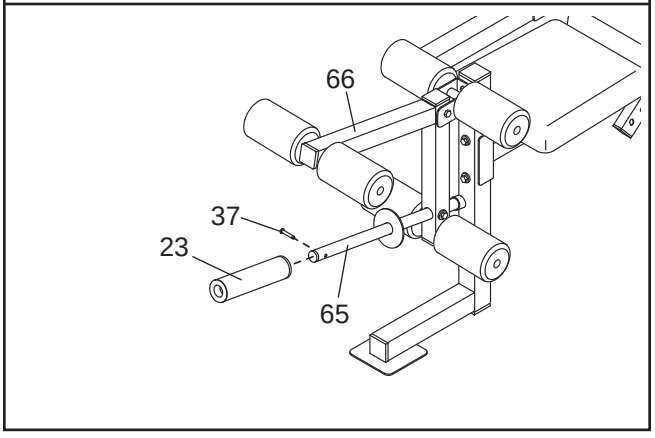


HET PLAATSEN VAN GEWICHTEN OP DE HEFBOOM VOOR HET BEEN

Schuif het aantal gewenste gewichten (niet inbegrepen) op de Gewichtsbuis (65) om de Hefboom voor het Been (66) te gebruiken en beveilig deze met een Haak voor de Gewichten (37).

Schuif een Gewichtsadapter (23) op de Gewichtsbuis (65) wanneer U olympische gewichten wilt gebruiken.

⚠ WAARSCHUWING: Plaats niet meer dan 68 kg op de Gewichtsbuis (65).

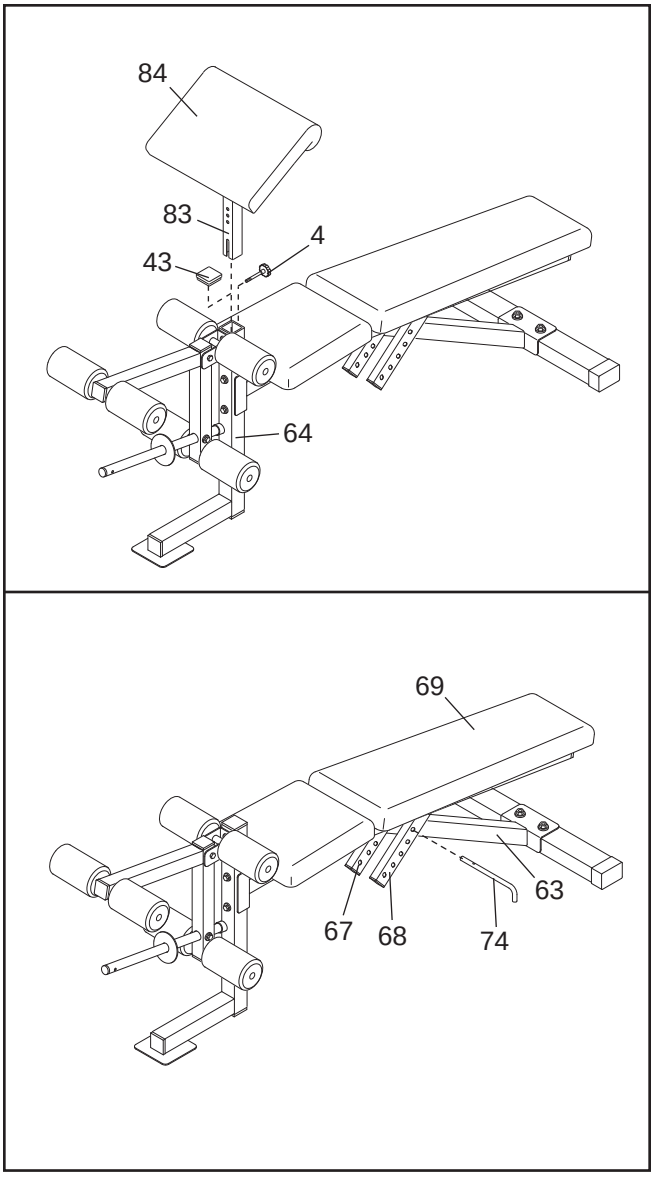


HET KUSSEN VOOR DE CURL GEBRUIKEN

Verwijder het 50mm Vierkant Binnenkapje (43) uit het Voorste Poot (64).

Stel een gat in de Buis voor de Curl (83) gelijk met het gat van de Voorste Poot (64). Beveilig de Buis voor de Curl met een Knop voor de Curl (4). **Zorg ervoor dat de Knop goed vastgedraaid is.**

Opgelet: Bewaar het Kussen voor de Curl (84) op een veilige plek, weg van de gewichtsbank wanneer u deze niet gebruikt.



DE RUGLEUNING BIJSTELLEN

De Rugleuning (69) kan in een schuine stand omlaag, een horizontale stand of in een van de twee schuine standen omhoog gebruikt worden. Om de Rugleuning in een schuine stand omlaag te gebruiken moet u de Bijstelpen (74) verwijderen en deze vervolgens door de bovenste gaten van het Frame van de Rugleuning (67, 68) en van het Frame van de Bank steken (63).

Om de Rugleuning (69) in een horizontale stand te gebruiken moet U de Bijstelpen (74) door het tweede bovenste gat van het Frame van de Rugleuning (67, 68) en van het Frame van de Bank (63) steken.

Om de Rugleuning (69) in een schuine stand omhoog te gebruiken moet u de Bijstelpen (74) door een van de twee onderste gaten van het Frame van de Rugleuning (67, 68) en het Frame van de Bank (63) steken.

⚠ WAARSCHUWING: Zorg ervoor dat de Bijstelpen (74) volledig door het gat van het Frame van de Rugleuning (67, 68) en van het Frame van de Bank (63) heen wordt gestoken wanneer u de stand van de Rugleuning (69) bijstelt.

KAART MET GEWICHTSWEERSTAND

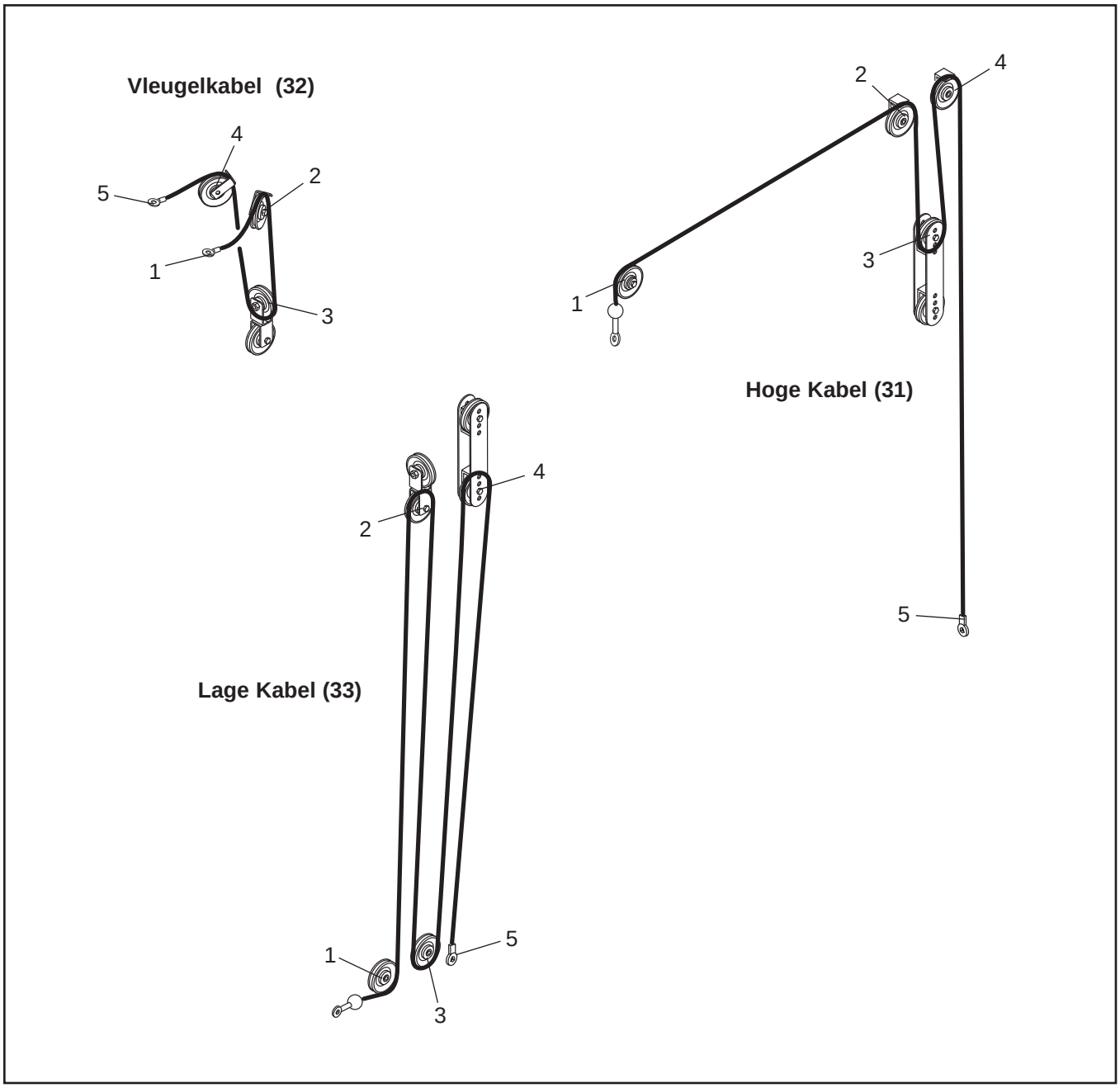
Deze kaart geeft bij benadering de gewichtsweerstand van iedere stand aan. De "GEWICHT" kolom geeft het gewicht in lbs op de gewichtsdrager aan. De gewichtsweerstand voor de vlinderarm positie is voor iedere vlinderarm gelijk. **Opgelet: De werkelijke weerstand van iedere positie kan verschillen afhankelijk van de wrijving tussen de kabels, katrollen en gewichtsdrager.**

GEWICHT (lbs)	VLEUGELARM (lbs)	LAGE KATROL (lbs)	HOGE KATROL (lbs)
10	9	21	21
20	13	32	32
30	17	44	44
40	20	55	55
50	24	67	67
60	28	78	78
70	31	90	90
80	35	101	101
90	38	113	113
100	42	120	120
110	46	132	132
120	49	142	142
130	53	154	154
140	57	164	164
150	61	176	176

Opgelet: 1 lb = .454 kg

KABELDIAGRAM

De kabeldiagram hieronder geven de goede ligging van de Hoge Kabel (31), Vleugelkabel (32) en de Lage Kabel (33) aan. Gebruik de diagrammen om er zeker van te zijn dat de kabels en kabelklemmen goed zijn gemonteerd. De gewichtsbank zal niet goed werken en kan beschadiging oplopen wanneer de kabels niet goed liggen. De nummers geven de goede ligging voor iedere kabel. **Zorg ervoor dat de kabelklemmen de kabels niet aanraken of beklemmen.**

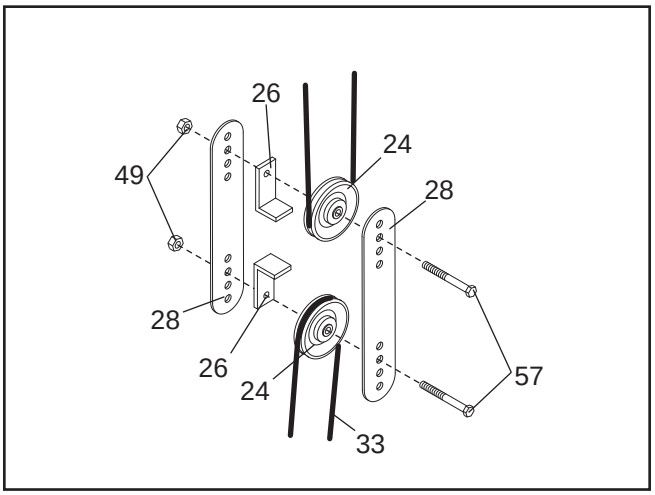


HET OPLOSSEN VAN PROBLEMEN EN HET ONDERHOUD

Zorg er steeds voor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid wanneer U de gewichtsbank gebruikt. Vervang versleten onderdelen meteen. U kunt de gewichtsbank schoonmaken met een zachte doek en een beetje niet agressief schoonmaakmiddel. Gebruik geen oplosmiddelen.

DE KABELS BIJSTELLEN

De gevlochten kabel (het type op deze bank gebruikt) kan wanneer deze voor het eerst wordt gebruikt wat uittrekken. Mocht U de kabels moeten bijstellen, haal dan de M10 Nylon Borgmoer (49) en de M10 x 45mm Bout (57) uit de lagere einden van de Katrolplaten (28). Maak de 90mm Katrol (24) en de Kabelklem (26) aan de volgende hogere gaten in de Katrol Platen vast. Zorg ervoor dat de Kabelklem de Lage Kabel (33) in de gleuf van de Katrol houdt. De bovenste 90mm Katrol kan op dezelfde manier worden bijgesteld. Ga zo door met het verlagen van de bovenste katrol en het verhogen van de onderste katrol totdat de kabel weer strak staat. **Draai de Nylon Borgmoeren niet te vast. De Katrol moet vrij kunnen draaien.**



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

DE VIER WORKOUT TYPES

Spieren Ontwikkelen
Om uw spiermassa and -sterkte te vergroten moet u uw spieren maximaal belasten. Uw spieren zullen zich ontwikkelen en aanpassen wanneer u de intensiteit van uw oefening verhoogt. U kunt op twee manieren de intensiteit van uw oefening beïnvloeden:
- door het aantal gebruikte gewichten te veranderen
- door het aantal repetities of sets te wijzigen. (Een "repetitie" is een volledige uitvoering van een oefening zoals een opzitoefening. Een "set" is een aantal repetities).

Het aantal te gebruiken gewichten voor ieder oefening hangt af van de gebruiker. U moet uw limiet kunnen bepalen en dan het juiste aantal gewichten kiezen. Begin iedere oefening die u uitvoert met 3 sets van 8 repetities. Rust na iedere set 3 minuten. Verhoog het aantal gewichten wanneer u zonder moeite 3 sets van 12 repetities kunt uitvoeren.

Spieren spannen
U kunt uw spieren spannen door ze matig te belasten. Kies een beperkt aantal gewichten en verhoog het aantal repetities voor iedere set die u uitvoert. Maak zo veel mogelijk sets van 15 tot 20 repetities zonder problemen af. Rust na iedere set 1 minuut. Belast uw spieren door meer sets uit te voeren in plaats van een groot aantal gewichten te gebruiken.

Afslanken
Om af te slanken moet u een klein aantal gewichten gebruiken en het aantal repetities per set verhogen. Uw oefening moet 20 à 30 minuten duren. Rust maximaal 30 seconden tussen de sets.

Cross Training
Cross training is compleet en evenwichtig fitnessprogramma. Een evenwichtig programma is bijvoorbeeld:
- Iedere maandag, woensdag en vrijdag gewichtstraining.
- Op dinsdag en donderdag 20 à 30 minuten aerobic oefeningen doen zoals fietsen of zwemmen.
- Een volle dag rust per week zonder cross training of aerobic oefeningen zodat uw lichaam kan bijkomen/herstellen.

De combinatie van gewichtstraining met aerobic oefening zal uw lichaam versterken en uw hart- en longfunctie verbeteren.

UW OEFENPROGRAMMA AANPASSEN

Bepaal zelf de tijdsduur voor iedere workout/programma, en ook het te uitvoeren aantal repetities of sets. Het is belangrijk dat u het tijdens de eerste paar maanden niet overdrijft. Volg uw eigen tempo en luister naar uw lichaam. Stop meteen en begin geleidelijk "af te koelen" wanneer u pijn voelt of duizelig wordt. Zorg ervoor dat u er achter komt wat niet goed is voordat u doorgaat. Vergeet niet dat een goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor enig oefenprogramma.

OPWARMEN

Begin iedere oefening met een opwarmfase door 5 à 10 minuten de spieren te strekken en wat lichte oefeningen te doen. Een juiste opwarmoefening verhoogt uw lichaamstemperatuur, uw hartslag en bevordert uw bloedsomloop als voorbereiding op uw oefening.

DE WORKOUT

Iedere workout moet uit 6 tot 10 verschillende oefeningen bestaan. Kies oefeningen voor iedere spiergroep en ontwikkel vooral die spiergroepen die u belangrijk vindt. Verander met iedere workout de oefeningen die u uitvoert om uw programma doeltreffend en plezierig te houden.

Plan uw workout op dat tijdstip van de dag dat u het meest fit bent. Neem na iedere workout minstens een dag rust. Als u een goed schema hebt gevonden houdt u er zich dan aan.

OEFENVORM

Een goede lichaamshouding is een heel belangrijk onderdeel van uw oefenprogramma. Dit vereist dat u iedere oefening goed uitvoert en dat u alleen de juiste delen van uw lichaam beweegt. U zult zich moe voelen wanneer u met de onjuiste vorm oefent. Bekijk in de bijgeleverde handleiding met oefeningen de foto's voor de juiste houding bij de verschillende oefeningen en de lijst met de belaste spieren. Zie de tekening van de spieren op pagina 23 voorzien van hun namen.

De repetities in iedere set moeten vloeiend en zonder stoppen worden uitgevoerd. De inspanningsfase van iedere repetitie moet half zo lang duren als de ontspanningsfase. Adem goed in. Adem uit tijdens de inspanningsfase en adem in tijdens de ontspanningsfase. Houdt nooit uw adem in.

Rust eventjes na iedere set. De ideale rust perioden zijn:

- Rust 3 minuten na iedere set wanneer u een oefening uitvoert om uw spieren te ontwikkelen.
- Rust 1 minuut na ieder set wanneer u oefent uw spieren te spannen.
- Rust 30 seconden na iedere set wanneer u een afslank oefening uitvoert.

Wen gedurende de eerste paar weken aan het apparaat en leer de juiste oefenhouding aan.

AFKOELING

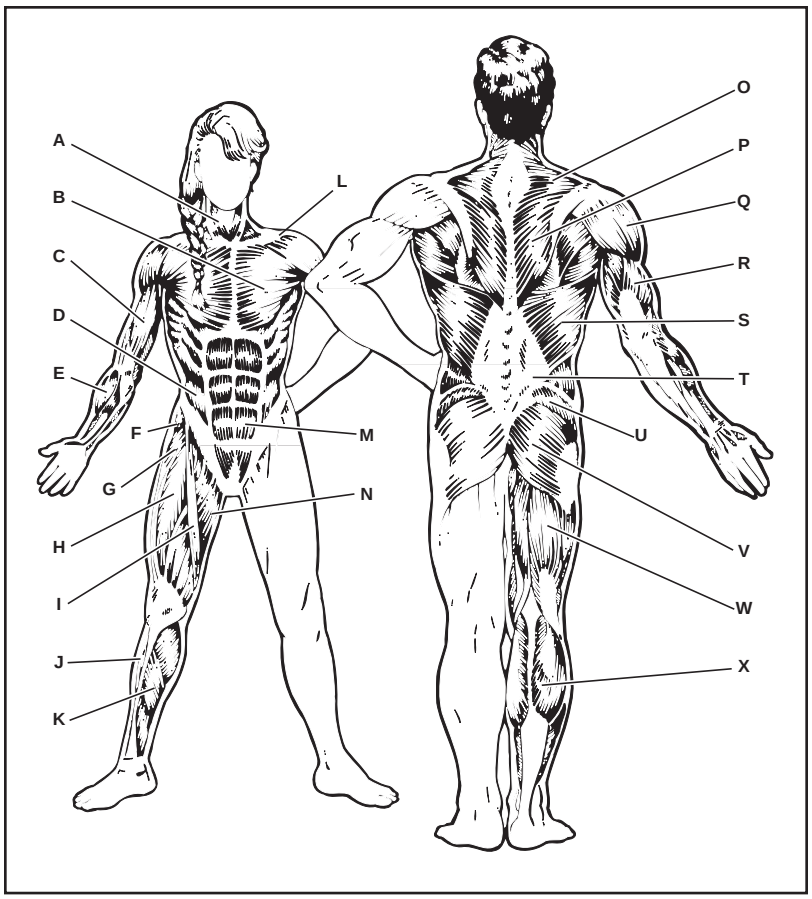
Beëindig uw oefening weer met 5 à 10 minuten strekoefeningen voor zowel armen als benen. Strek u langzaam en vermijdt krachtige inspanning. Voer iedere strekoefening zorvuldig en zo volledig mogelijk uit zonder dat u het overdoet. U zult u soepelheid better handhaven door na iedere workout strekoefeningen te doen.

MOTIVATIE BIJHOUDEN

Schrijf voor motivatie na iedere workout uw resultaten op. Noteer de datum, de uitgevoerde oefeningen, het aantal gebruikte gewichten en het aantal uitgevoerde repetities en sets. Noteer uw gewicht en lichaamsafmetingen aan het eind van iedere maand. Om echt succes te hebben is het belangrijk om plezierig en regelmatig te oefenen.

TEKENING MET SPIEREN

A. Halsspier (nek)
B. Grote borstspier (borst)
C. Tweehoofdige armspier (voorkant van arm)
D. Schuine spieren (middel)
E. Spaakbeenspieren (voorarm)
F. Heup buigspieren(bovendij)
G. Spier die afvoert (buitendij)
H. Dijbeenspieren (voorkant van dij)
I. Kleermakersspier (voorkant van dij)
J. Voorste scheenbeenspier (voorkant van kuit)
K. Korte kuitbeenspier (voorkant van kuit)
L. Voorste deltaspier (schouder)
M. Rechte buikspier (maag)
N. Spier die aanvoert (binnen dij)
O. Monnikskapspier (boven rug)
P. Ruitvormige rugspier (boven rug)
Q. Achterste deltaspier (schouder)
R. Driehoofdige armspier (achterkant van arm)
S. Brede rugspier (middel van rug)
T. Lage rugspier (lage rug)
U. Middelste bilspier (heup)
V. Grootste bilspier (billen)
W. Hamstring (spier achter de knie)
X. Korte kuitbeenspier (achterkant van kuit)



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Om vervang onderdelen voor uw loopband te bestellen, neem dan a.u.b. contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht.

Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u onderdelen wilt bestellen:

- het MODELNUMMER van het product (WEEMBE39221)
- de NAAM van het product (WEIDER® 9000 gewichtsbank)
- het SERIENUMMER van het product (zie de kaft van de handleiding)
- het NUMMER en BESCHRIJVING VAN HET ONDERDEEL (zie LIJST MET ONDERDELEN en de GEDETAILLEERDE TEKENING in het midden van deze handleiding).

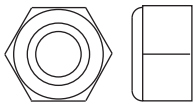
WEIDER is een merk van ICON Health & Fitness, Inc.

Onderdeelnr. 197085 R0303A

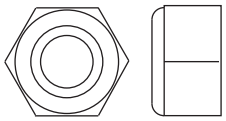
In China gedruk © 2003 ICON Health & Fitness, Inc.

TEKENING OM ONDERDELEN TE HERKENNEN

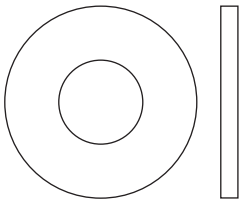
Gebruik de tekeningen hieronder tijdens de montage van de gewichtsbank om de kleine onderdelen te kunnen herkennen. Het getal tussen haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel (van de LIJST MET ONDERDELEN in het midden van deze handleiding). **Opgelet: Sommige kleine onderdelen zijn al gemonteerd om de verzending te vergemakkelijken. Wanneer u een onderdeel niet in de zak met onderdelen kunt vinden, bekijk het apparaat dan om te zien of het al gemonteerd is.**



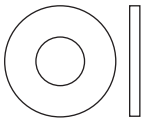
M8 Nylon Klemmoer (48)



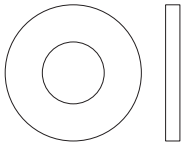
M10 Nylon Klemmoer (49)



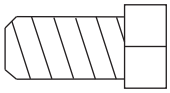
M10 Tussenring (52)



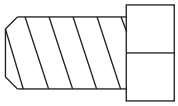
M6 Tussenring (59)



M8 Tussenring (53)

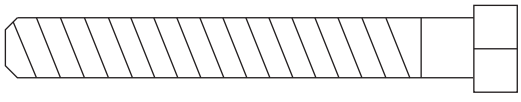


M6 x 16mm Bout (80)

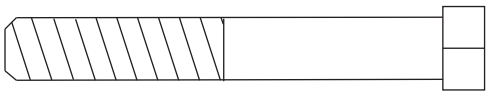


M10 x 19mm Bout (61)

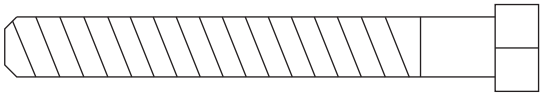
M8 x 22mm Schouder Bout (60)



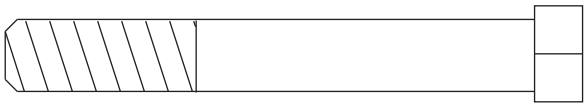
M6 x 63mm Bout (56)



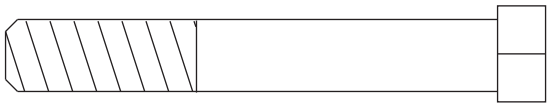
M8 x 58mm Bout (41)



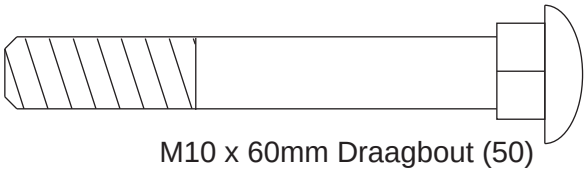
M8 x 70mm Bout (58)



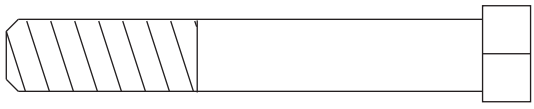
M10 x 68mm Bout (46)



M10 x 65mm Bout (54)

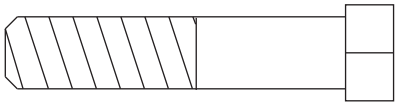


M10 x 60mm Draagbout (50)



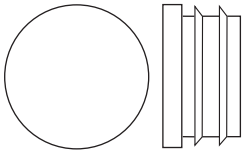
M8 x 65mm Bout (51)

M10 x 60mm Bout (47)

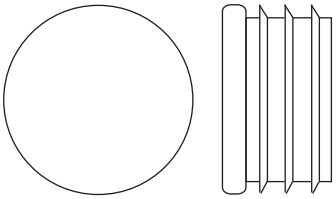


M10 x 45mm Bout (57)

51mm x 76mm Buitenkapjes (79)

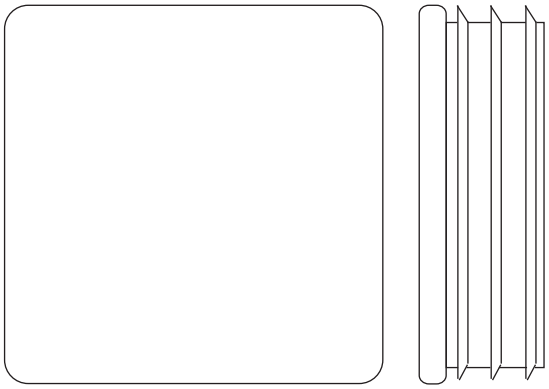


19mm Rond Binnenkapje (81)

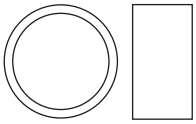


25mm Rond Binnenkapje (45)

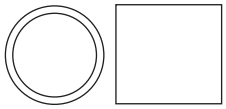
25mm x 50mm Binnenkapje (82)



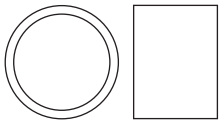
50mm Vierkant Binnenkapje (43)



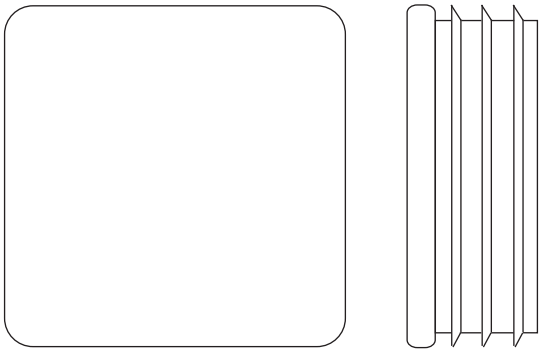
15mm x 8mm
Tussenstukken (55)



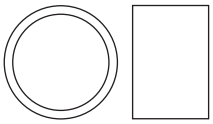
13mm x 12mm Tussenstukken (38)



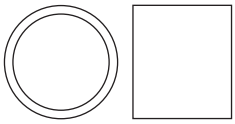
13mm x 10mm Tussenstukken (75)



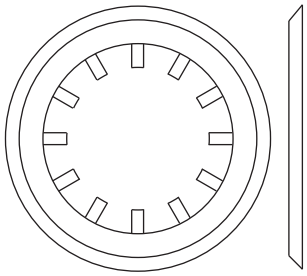
45mm Vierkant Binnenkapje (42)



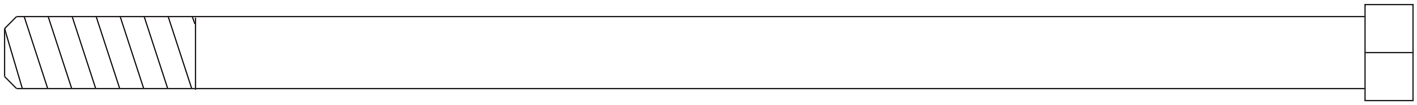
15mm x 13mm
Tussenstukken (39)



15mm x 10mm
Tussenstukken (40)



1" Sterringen (35)



M10 x 180mm Bout (78)

LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. WEEMBE39221 R0303A

Nr.	Aantal	Beschrijving
1	1	Rechter Onderstel
2	1	Linker Onderstel
3	2	Staander
4	1	Knop voor de Curl
5	1	Middelste Staander
6	1	Achterste Staander
7	1	Dwarsbalk
8	1	Bovenste Frame
9	1	Voetplaat
10	1	Gewichtsdrager
11	1	Rechter Vleugelarm
12	1	Linker Vleugelarm
13	1	Rugleuning
14	10	Steunplaat
15	2	Veiligheidsstang
16	2	Haak voor het Gewicht
17	4	Knop
18	2	Groot Schuimrubber Kussen
19	1	Mouw van de Gewichtsdrager
20	1	Huls van de Mouw van de Gewichtsdrager
21	10	Draaghuls
22	2	Opslagbuis
23	3	Gewichtsadaptor
24	9	90mm Katrollen
25	2	"V" Katrol
26	4	Kabelklem
27	2	Grote Kabelklem
28	2	Katrolplaten
29	1	Dubbele "U" Houder
30	2	Kabelklip
31	1	Hoge Kabel
32	1	Vleugelkabel
33	1	Lage Kabel
34	2	Vleugelhuls
35	4	1" Sterringen
36	2	1" Kapje
37	3	Haak voor de Gewichten
38	4	13mm x 12mm Tussenstukken
39	5	15mm x 13mm Tussenstukken
40	2	15mm x 10mm Tussenstukken
41	1	M8 x 58mm Bout
42	7	45mm Vierkant Binnenkapje
43	10	50mm Vierkant Binnenkapje
44	6	Huls
45	5	25mm Rond Binnenkapje
46	28	M10 x 68mm Bout
47	2	M10 x 60mm Bout
48	6	M8 Nylon Borgmoer
49	47	M10 Nylon Borgmoer
50	4	M10 x 60mm Draagbout
51	2	M8 x 65mm Bout
52	17	M10 Tussenring
53	6	M8 Tussenring
54	6	M10 x 65mm Bout
55	1	15mm x 8mm Tussenstukken
56	6	M6 x 63mm Bout
57	5	M10 x 45mm Bout
58	1	M8 x 70mm Bout
59	6	M6 Tussenring
60	2	M8 x 22mm Schouder Bout
61	1	M10 x 19mm Bout
62	1	Stabilisator
63	1	Frame van de Bank
64	1	Voorste Poot
65	1	Gewichtsbuis
66	1	Hefboom voor het Been
67	1	Rechter Frame van de Rugleuning
68	1	Linker Frame van de Rugleuning
69	1	Rugleuning van de Bank
70	1	Zitting
71	3	Buis voor Schuimrubber Kussen
72	6	Schuimrubber Kussen
73	1	Dwarsstang
74	1	Bijstelpen
75	1	13mm x 10mm Tussenstukken
76	1	25mm Rond Kapje
77	4	Handgreep
78	1	M10 x 180mm Bout
79	2	51mm x 76mm Buitenkapjes
80	6	M6 x 16mm Bout
81	6	19mm Rond Binnenkapje
82	6	25mm x 50mm Binnenkapje
83	1	Buis voor de Curl
84	1	Kussen voor de Curl
85	1	Roeistang
#	1	Gebruiksaanwijzing
#	1	Gids met oefeningen
#	1	Buisje

Opgelet: “#” betekent onderdeel niet getoond. Specificaties kunnen zonder opgave van redenen gewijzigd zijn/worden. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen.

GEDETAILLEERDE TEKENING—Modelnr. WEEMBE39221

R0303A